

Закаливающие мероприятия

Какие же существуют формы и методы закаливания?

- ✓ соблюдение температурного режима в течение дня;
- ✓ правильная организация прогулки, ее продолжительность, соблюдение сезонной одежды с учетом индивидуального состояния здоровья детей;
- ✓ использование облегченной одежды в помещении детского сада;
- ✓ сон в трусах;
- ✓ проведение дыхательной гимнастики после сна;
- ✓ мытье прохладной водой рук до локтей, шеи;
- ✓ полоскание рта лечебными настоями и водой комнатной температуры;
- ✓ контрастные закаливающие процедуры;
- ✓ проведение точечного массажа, дыхательной гимнастики, звуковой гимнастики.

Хотелось бы подробнее остановиться на некоторых формах и методах закаливания.

Обливание ног

Перед полным обливанием можно сначала попробовать обливание нижней половины голени и стоп. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стопы в течение 20 – 30 с. Начальная температура воды 27 – 28⁰ С, через каждые 10 дней она снижается на 1 – 2⁰ и доходит до 20 – 18⁰ С.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают до легкого покраснения.

Босохождение

Один из древнейших способов закаливания, тренировки мышц стопы, предохраняющий от развития плоскостопия. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий полезно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рефлением, по которым сначала можно просто ходить, а в дальнейшем бегать на месте и прыгать.

Однако все это не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению) действуют на механизм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную

систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

Для ходьбы босиком по естественному грунту в холодное время года в домашних условиях рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см и высотой 15 см, заполнить его простой речной галькой и установить в комнате с температурой воздуха 18 – 20⁰С. После ходьбы босиком по такому «тренажеру» необходимо обмыть ступни водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2 – 3 минутный массаж (размять пальцы и подошвы ног).

Обтирание

Наиболее мягкая действующая водная процедура, полезная не только для здоровых, но и ослабленных детей.

Варежкой из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченной водой соответствующей температуры, которая снижается на 1⁰ через два дня на третий (начальная – 30⁰ С, конечная – комнатная температура), обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину ребенка. После этого его растирают сухим мягким полотенцем.

Основные правила закаливания

Закаливание – процесс, который не должен прерываться. Подводя итоги нашего разговора, хотелось бы перечислить основные правила закаливания. Их важно знать родителям и педагогам.

Правило 1. Понимание необходимости закаляться должно стать вашим убеждением, только в этом случае можно воспитать в себе привычку выполнять определенные процедуры. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который и сделает ваши старания успешными.

Правило 2. Закаливание – основная часть здорового образа жизни.

Правило 3. Закаляться нужно систематически, а не от случая к случаю. Если выработанный условный рефлекс не будет подкрепляться, он исчезнет. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Настраивайтесь на пожизненные занятия – с детства до глубокой старости.

Правило 4. Длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Если в первый же день вы решительно обольетесь ледяной водой или нырнете зимой в прорубь, никакой пользы не будет, в лучшем случае отделаетесь простудным заболеванием.

Правило 5. Планировать закаливающие процедуры нужно обязательно с учетом индивидуальных особенностей организма. Каждый человек имеет разную чувствительность к температурам. Один и тот же фактор вызовет у

одного легкий насморк, а у другого – серьезную болезнь. Эти различия зависят от особенностей организма, состояния здоровья, типа нервной системы.

Правило 6. Очень важно уметь создавать себе хорошее настроение во время закаливающих процедур.

Правило 7. Обязательно систематически занимайтесь физическими упражнениями, от этого эффективность закаливания возрастет во много раз. Русский физиолог А. Самойлов, подчеркивая роль мышечной активности, утверждал: «Мышца сделала человека человеком!»

Правило 8. Закаляясь, используйте весь комплекс природных естественных факторов – солнце, воздух и воду.

Правило 9. Выбирая формы и методы закаливания, учитывайте климатические условия конкретного региона. Интенсивность закаливающих процедур не может быть одинаковой, так как климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.