Основные факторы закаливания.

1. Закаливание воздухом. Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения. Воздух действует на рецепторы кожи своей температурой, влажностью, давлением. Физиологическое действие свежего воздуха выражается в улучшении обмена веществ, эмоциональной настроенности, что в совокупности ведёт к улучшению развития и укреплению сопротивляемости организма. Ребёнок очень чувствителен к недостатку свежего воздуха, так как растущий организм нуждается в повышенной доставке кислорода к тканям. Количество воздуха, проходящего в минуту через лёгкие годовалого ребёнка, 220 мл на 1 кг веса, в то время как у взрослого только 96 мл. Кроме того, дыхание у маленьких детей более поверхностно. Чтобы получить необходимое количество воздуха, ребёнок дышит чаще, чем взрослый. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы окружающий его воздух имел определённый химический состав и физические свойства, а также был лишён всякого рода примесей. Этим условиям удовлетворяет свежий атмосферный воздух.

Одним из способов закаливания воздухом является прогулка, включающая сон детей на воздухе. Полезнее гулять в утренние часы, когда в воздухе много ультрафиолетовых лучей. Если погода плохая, прогулку на открытом воздухе можно заменить прогулкой на веранде с открытыми окнами. В первые полтора года жизни важно, чтобы ребёнок днём спал на воздухе. Быстрое засыпание, глубокий спокойный сон, ровное дыхание, розовый цвет лица, отсутствие пота, тёплые ручки и ножки после такого сна показывают, что тепловое состояние хорошее и что ребёнок одет правильно. Организуя прогулку детей дошкольного возраста, надо позаботиться о том, чтобы одежда соответствовала сезону года и не стесняла их движений. Во время прогулки дети должны двигаться.

Специальной закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Под их влиянием повышается поглощение организмом кислорода,

существенно изменяются условия теплообмена, улучшается состояние нервной системы ребёнка, он становится спокойным, лучше ест, спит.

2. Закаливание водой. Очень мощным природным средством закаливания является вода. Основной действующий фактор – это температура. Кроме того, влияют на организм также и механические факторы, например во время душа, купания, химические – при солёных, хвойных, купании в море.

Различают три фазы действия холодной воды на организм.

Первая фаза – резкий спазм кожных сосудов, кровь отливает к внутренним органам, кожа становится бледной и холодной.

Вторая фаза – расширение кожных сосудов, прилив крови из внутренних органов к периферии, наступает ощущение тепла.

Третья фаза – застой крови в результате спазматического состояния капилляров, появление бледности с цианотичным оттенком.

Оздоровляющее действие водных процедур осуществляется на первой и второй фазах. Наступление третьей фазы допускать не следует.

Водные закаливающие процедуры бывают местные и общие. Местные – это обтирание, обливание; общие – душ, ванна, купание в водоёмах. Постепенность увеличения раздражающего влияния воды можно обеспечить различными способами – начинать с более слабодействующих, местных процедур, снижать постепенно температуру воды. Так как вода – сильнодействующий фактор, надо особенно внимательно следить за исходным состоянием здоровья детей, их реакцией на процедуру, учитывать индивидуальные особенности детей. Действие воды, так же как и воздуха, человек испытывает на себе с момента рождения. Все гигиенические процедуры, основанные на использовании воды, при правильной организации могут оказывать также и закаливающее влияние. Если водные процедуры проводят в холодное время года, надо следить за тем, чтобы перед их проведением дети не охлаждались и температура воды была не ниже 15 градусов.

В летнее время водные процедуры проводят на свежем воздухе. Но для этого выбирают место, защищённое от ветра, в ветреную погоду процедуры проводят в помещении. Температура воздуха при этом должна быть ниже 20 градусов.

Организуя купание детей в бассейне или в естественном водоёме, надо следить за тем, чтобы дети не входили в воду очень разгорячёнными или охлаждёнными.

Так же как всякие закаливающие процедуры, закаливание водой проводят ежедневно, в течение года. Раздражающее действие воды следует увеличивать постепенно.

Водные процедуры:

- ✓ **Умывание.** При умывании детям до 2 лет моют только лицо и кисти рук, старше 2 лет – лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Исходная температура для умывания – 26 градусов, снижают её за 10 – 15 дней до 18 – 17 градусов. После умывания кожу вытирают досуха полотенцем.
- ✓ **Влажные обтирания** делают водой 33 – 32 градуса. Температуру воды постепенно снижают на 1 градус (через 5 – 7 дней), доводят её до 25 градусов. Обтирают руки, спину и грудь. Влажные обтирания, проводимые детям старше 1 года, являются переходной ступенью к общим обливаниям, и только у ослабленных эта процедура применяется в течение длительного времени.
- ✓ **Местные ванны** могут быть для рук и для ног. Ручные ванны обычно вводят в игру детей (купание куклы, мытьё посуды). Важно, чтобы исходная температура воды была не ниже 28 градусов и понижалась постепенно до комнатной.
- ✓ **Местные обливания.** Процедура, используемая в первую очередь как обливание ног. Обливание ног оказывает не только местное, но и общее действие на организм. Установлено, что при охлаждении ног возникает

рефлекторная сосудистая реакция со стороны слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Обливание ног проводится двумя способами:

1. Обливание с постепенным снижением температуры;
2. Контрастное обливание

- ✓ **Общее обливание и душ.** Общее обливание проводят с начальной температурой воды 36 – 35 градусов, затем снижают её последовательно на 1 градус, зимой через 5 дней, а летом через 2 – 3 дня – до 28 градусов зимой и 25 – 24 градусов летом. Длительность общих обливаний небольшая - от 30 – 40 сек до 1 – 1,5 минуты. После общего обливания кожа ребёнка становится сначала бледной (сужение кожных сосудов), а затем краснеет (наступает расширение сосудов). Это указывает на положительное действие обливания.

Душ – сильнодействующее закаливающее средство. При проведении этой процедуры к температурному фактору присоединяется механическое действие струи воды, возбуждающей нервную систему. Поэтому душ начинают применять детям только с 1,5 лет. Душ особенно полезен малоактивным детям, с плохим аппетитом. Температура воды – такая же, как при общих обливаниях. Продолжительность процедуры – не более 1 – 1,5 минуты.

- ✓ **Купания в открытых водоёмах.** Наиболее эффективная процедура. Детей начинают купать с 2 – 3 лет, когда они хорошо ходят. Температура воздуха при этом должна быть 25 – 26 градусов, а температура воды – 23 градуса. Наилучшее время для купания – от 10 до 12 часов. Ребёнка дошкольного возраста не рекомендуется купать более одного раза в день. Надо следить, чтобы дети не входили в воду разгорячёнными или охлаждёнными. Одновременно купать следует не более 5 – 6 детей. При купании в открытом водоёме вместе с детьми в воде обязательно должен находиться взрослый. Во время купания надо следить за состоянием ребёнка. При малейших признаках охлаждения ребёнка купание надо прекратить, досуха растереть его полотенцем и быстро одеть.

Морские купания оказывают ещё более сильное действие на организм ребёнка, так как здесь сочетается термическое и механическое воздействие (давление большой массы воды и удар волн) с химическим (соли и другие вещества). Поэтому детям, живущим на юге у моря, купание можно начинать с 2 лет, а в условиях умеренного климата – с 3 лет. Купать ребёнка в море достаточно один раз в день в хорошую погоду.

3.Закаливание солнцем.

Среди всех природных факторов закаливания наиболее сильнодействующим являются солнечные лучи. Солнце – мощный источник излучения инфракрасных, видимых, и ультрафиолетовых лучей. Оптимальное использование солнечных лучей благоприятно сказывается на функции ряда физиологических систем: улучшается общее состояние организма, состав крови, усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма. Повышается эмоциональный тонус, улучшается сон. Кроме того, необходимо учитывать и бактерицидное действие солнечных лучей. Ультрафиолетовая часть спектра способствует выработке в организме витамина D, она является одним из средств предупреждения и лечения рахита. Инфракрасные лучи оказывают тепловое действие и усиливают эффект от ультрафиолетовых лучей.

Значительная сила физиологического воздействия солнечных лучей заставляет ограничивать их применение в детском возрасте. Особенно это касается детей первых трёх лет жизни. Детей первого года жизни выносят обычно под светотень, так дети получают световоздушные ванны. Температура в тени должна быть не ниже 23 градусов. Продолжительность свето-воздушных ванн для детей первого полугодия первого года жизни от з до 10 минут (это время увеличивается последовательно), во втором полугодии продолжительность ванн увеличивают на 5 минут один раз в 4 дня, доводя их до 30 минут к 26 – 27-й ванне.

Курс свето-воздушных ванн состоит из 25 – 30 процедур. Лучшее время для приёма свето-воздушных ванн – от 9 часов утра до 12 часов дня, на юге – с 8 до 10 часов утра.

Свето-воздушную ванну следует делать через 30 – 40 минут после кормления. Чтобы не было перерывов в проведении ванн, в ненастную погоду возду4шные ванны надо делать в помещении.

Принимая свето - воздушные ванны в жаркие дни, дети могут перегреться даже под рассеянными солнечными лучами. Поэтому летом во время прогулки надо чаще поить детей и следить за их общем состоянием.

Вывод.

При любом виде закаливания надо учитывать эффективность проводимых мероприятий, для того чтобы правильно регулировать назначенные закаливающие процедуры индивидуально каждому ребёнку.