

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.

В наш век, заполненный до краев делами, причем, всегда неотложными, мы часто забываем, что самое главное – вовремя остановиться и задуматься над простыми и вечными проблемами: как вырастить здорового и доброго человека.

Почему одни дети не боятся простуды, а другие от малейшего переохлаждения заболевают? Только ли здесь дело в том, что у одного организм крепче, а у другого слабее? Что надо предпринять, чтобы ребенок не был подвержен простудным заболеваниям? Необходимо закаливание.

Под закаливанием принято понимать комплексную систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольных учреждениях, так и дома. Своевременное регулярное проведение этих процедур является основой для хорошего физического и психического развития ребенка, уменьшает его восприимчивость к различным заболеваниям, в частности, к респираторным вирусным инфекциям. Рассмотрим основные составляющие закаливания более детально.

1. Режим дня.

Режим – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования. Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития ребенка. При несоблюдении этого важнейшего условия можно наблюдать отклонения в поведении ребенка, капризы, повышение и понижение возбудимости, плохой сон, отсутствие аппетита и т.д. В дошкольном учреждении режим дня строится в соответствии с возрастом детей. Необходимо, чтобы и родители понимали важность именно этого условия для здоровья ребенка.

2. Для правильного развития ребенка необходим рациональный режим питания.

Дети должны есть в точно установленное время. К моменту приема пищи возбудимость пищеварительных желез возрастает, они начинают усиленно вырабатывать пищеварительные соки еще до того, как пища поступит в желудок. У ребенка появляется аппетит, он охотно съедает предложенную пищу. Важно, чтобы ребенок перед уходом в детский сад не получал завтрак. Даже небольшое количество съеденной пищи вызывает в

коре головного мозга заторможенность пищеварительного центра, вследствие чего аппетит снижается, от завтрака в детском саду ребенок отказывается или съедает его без удовольствия. Не получив нужного количества пищи во время завтрака, через 1-2 часа ребенок ощущает сильный голод; обед съедает с добавкой, переедает, а от полдника вновь отказывается. Из-за нарушения режима питания ребенок регулярно не получает необходимых питательных веществ, отстает в весе, работоспособность его ухудшается.

Следует четко представлять, что является важнейшими компонентами пищи, которые усваиваются организмом в процессе пищеварения. Особое место занимают белки. Они служат основным пластическим материалом для строительства клеток и тканей. При длительном недостатке в организме белка отмечается задержка в физическом и умственном развитии ребенка, снижается сопротивляемость его к возбудителям различных болезней. Полноценными белками богаты мясо, яйца, молоко, сыр, творог. Из растительных продуктов – пшеница, бобовые, крупы, картофель. Отрицательное влияние на организм оказывает не только малое количество белка, но и его избыток. Это приводит к нарушению работы почек, повышает предрасположенность к аллергическим заболеваниям. Важное значение в питании детей имеют жиры. Они обеспечивают энергетические траты, способствуют лучшему усвоению белков, являются носителями жирорастворимых витаминов. При избытке жиров нарушается усвоение белка, угнетается секреция пищеварительных желез, возникает ожирение, нарушается деятельность внутренних органов и систем. При недостатке жира замедляется рост и развитие организма, снижается его сопротивляемость к инфекциям, появляются воспалительные изменения на коже, расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта. К основным пищевым веществам относятся также углеводы. Они являются главным источником энергии, способствуют нормальному перевариванию и усвоению жиров и белков, богаты клетчаткой, улучшающей передвижение пищевых масс по кишечнику. При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвоение других пищевых веществ (белков и жиров), ухудшается пищеварение. При избытке углеводов происходит усиленное образование жира, понижается сопротивляемость детского организма заболеваниям, повышается вероятность появления аллергических реакций. Обязательной составной частью пищевого рациона являются минеральные вещества и витамины. Ребенку они нужны для правильного роста и развития костной, мышечной, кроветворной нервной ткани. В случае недостаточного поступления в организм минеральных веществ и витаминов возникают

различные нарушения обменных процессов. Нельзя не сказать и о воде, которая также является компонентом пищи. Процессы обмена веществ, происходящие в организме, возможны только при участии воды, благодаря растворению в ней многих химических соединений. Она необходима для удаления шлаков из организма, так как конечные продукты обмена выводятся в виде водных растворов. Вместе с растворимыми минеральными веществами вода обеспечивает постоянство внутренней среды организма.

3. Закаливание.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм. В данной программе разработан комплекс мероприятий, направленный на обеспечение условий для укрепления здоровья детей. Остановимся на нем подробнее.

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

- Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается, прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.
- Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах – раньше, чем с ними проведены обливания.

- Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительности его к внешнему раздражителю снова повышается.
- Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т.д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того, как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время – с купанием.
- Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка.
- Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и, тем более, насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызвали у детей положительные эмоции.

Существует три основных вида закаливания:

1). Воздушные ванны. Это первая закаливающая процедура, с которой встречается человек в своей жизни. Воздушные ванны нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха 20-22°C. Детям старше 1-2 лет, которые хорошо переносят закаливание, температура воздуха может быть снижена до 12-13°C.

В начале длительность процедуры составляет 1-2 мин., каждые 5 дней она увеличивается на 2 мин. и доходит до 15 мин для детей до 6 мес. и до 30 мин. после 6 мес. Максимальное время воздушных ванн для детей 2-3 лет -

30-40 мин. Воздушные ванны обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями. Дети старше 1,5 лет принимают обычно воздушные ванны во время утренней гимнастики, сначала в трусах, майках, носках и тапочках. Позже можно оставлять только трусы и тапочки. Детей с признаками пониженной адаптации к холоду (бледность кожи, посинение конечностей, жалобы на дискомфорт) нельзя отстранять от щадящих закаливающих процедур. Такой ребенок может быть раздет частично, воздушные ванны можно проводить всего 5 мин., но по несколько раз в день. Дети старше 1,5 лет гуляют не менее 2 раз в день по 2,5-3 ч. при температуре не ниже - минус 15-16°C.

Совет врача. Насморк не противопоказание для прогулок. Нужно только предварительно прочистить нос. Лицо ребенка и зимой должно быть открыто, но ватное одеяло вокруг лица нужно устроить как бы в виде колодца.

2). Закаливание солнцем. Ультрафиолетовые лучи особенно активно влияют на иммунную систему организма. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало, в отличие от прямого солнечного излучения, инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервной возбудимостью. Световоздушные ванны (без прямого солнечного света) рекомендуют проводить при температуре воздуха 20°C для детей 1 - 3 лет, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. В средней полосе России ванны лучше начинать с 9 до 12 часов дня, в более жарком климате с 8 до 10 часов утра. Продолжительность первой ванны 5 мин. с ежедневным увеличением до 30-40 мин. и более.

Противопоказания. Чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. Крайне осторожно они назначаются детям от 1 года до 3 лет. В более старшем возрасте их проводят достаточно широко, но после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. А так же абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30°C.

Совет врача. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.

3). Водные процедуры.

Водные процедуры могут быть местными процедурами (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах). Их начинают с таких температур воды, которые не вызывают большого напряжения терморегуляционных механизмов ребенка (28—36°), и проводят тогда, когда тело его не переохлаждено и не перегрето. Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках — еще и химический ее состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим, полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию. Так как водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна. Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закалывающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2—3 дня) снижают на 1° и доводят ее для детей от года до 2 лет с 28 до 20°, для детей от 2 до 3 лет — до 16°, для детей 3 лет и старше — до 14°. Детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, 2—3 лет, кроме этого, шею и руки до локтя, от 3 лет и старше при умывании можно обмывать и верхнюю часть груди. Ножные ванны являются хорошим средством закалывания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закалыванию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия. Закалывание ног можно проводить в любых условиях, обливая их либо из лейки, либо погружая в таз с водой, температура которой постепенно, через каждые 3—4 дня, снижается на 1° и доводится с 36 до 20° для детей от 1,5 до 3 лет и до 18—16 для детей 4—7 лет. Можно проводить и контрастные ножные ванны. При этом ребенку поочередно поливают ноги из двух леек, в одной температура воды все время остается постоянной (36°), в другой температура воды через каждые 2—4 дня понижается на 1—2° и доводится с 35 до 18°. Обливают стопы и голени ребенка. Продолжительность процедуры для детей раннего возраста 1—3 мин, для

детей дошкольного возраста —3—5 мин. Во время ножных ванн ребенок все время производит движения ногами; топтание на месте, сгибание и разгибание пальцев. Ножные ванны оказывают наилучший эффект в тех случаях, когда ноги детей в начале процедуры не холодные, а теплые (например, после утреннего или дневного сна). Обтирание можно начинать с трехмесячного возраста. Детям первого года жизни, а также ослабленным детям старшего возраста перед обтиранием водой в течение 1—2 недель следует проводить сухое растирание кожи чистой мягкой материей до слабого покраснения. Для проведения обтирания следует все приготовить заранее, чтобы дети в обнаженном виде не ждали процедуры. Мальчиков и девочек после 3 лет обтирают отдельно. Рукавички из мягкой материи, которыми обтирают детей, кладут в большой таз, наливают воду нужной температуры. В воду добавляют морскую или поваренную соль (2 столовые ложки на ведро). После обтирания хорошо смоченной рукавичкой тело ребенка сразу же растирают сухим баннным полотенцем. Обливание из лейки и душа считается более сильным средством закаливания, чем обтирание, так как при обливании вода попадает сразу на все тело. Купание в открытых водоемах (бассейн, река, озеро, море) является одним из любимых детьми закаливающим мероприятием. На организм ребенка одновременно действуют воздух, солнце, вода (ее температура, движение, состав). Все это в сочетании с движениями, которые ребенок производит, плавая или играя в воде, активизирует работу нервной, сердечнососудистой, эндокринной и других систем. Детям можно начинать купаться в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 25° и воды 23°. Нельзя купать детей натошак или раньше чем через 1,5 ч после приема пищи. Продолжительность первых купаний должна быть не более 2 мин в дальнейшем ее постепенно можно увеличить: для детей 2—5 лет — до 5 мин, 6—7 лет — до 8—10 мин. Купать детей надо по утрам, после солнечных ванн. В жаркие дни можно разрешить купание и второй раз, через 1,5—2 ч после полдника.

4. Следующим обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей, которая должна соответствовать погоде на данное время дня.

Практика показывает, что требуется неукоснительно и постоянно бороться с распространенным и стойким предрассудком о пользе значительно утепляющей одежды для профилактики переохлаждения. Более того, в такой одежде дети становятся малоподвижными, быстро потеют, у них создаются условия для респираторного заболевания. Чем больше ребенок перегревается из-за лишней одежды, тем больше возможностей возникновения острого респираторного заболевания.

Необходимо соблюдать гигиенические рекомендации по одежде ребенка. Дети отличаются от взрослых более высокой теплопродукцией. И чем меньше ребенок, тем она выше. В связи с этим, одевая ребенка, не нужно ориентироваться только на собственные ощущения. Если одежда взрослого обеспечивает ему тепловой комфорт, то аналогичная одежда у ребенка может вызывать перегревание.

Двигательная активность детей очень высока. При движении уровень теплопродукции возрастает в 2–4 раза, что необходимо учитывать при подборе одежды. Она должна обеспечивать возможность активно двигаться и не вызывать при этом перегревания. Одежда должна быть рациональной с учетом температуры воздуха. Так же необходимо соблюдать гигиенические рекомендации по одежде ребенка.

Закаливание дает удивительные результаты не только в плане профилактики простудных заболеваний, но и для нормализации психоэмоционального состояния ребенка, улучшения памяти и внимания, оно является прекрасным средством регуляции сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

5. Особое место среди восстановительных мероприятий занимает лечебная физкультура с элементами дыхательной гимнастики.

Систематическое применение физических упражнений приводит к снижению повышенной чувствительности ко всякого рода раздражителям, помогает отрегулировать дыхание, обеспечивает хороший дренаж бронхов, повышает тонус дыхательной мускулатуры, позволяет устранять сопутствующие нарушения в различных органах и системах, вызванные длительным отсутствием носового дыхания, в частности, состояния гипоксемии и гипоксии. Специальные дыхательные упражнения необходимо сочетать с бегом, ходьбой, приседаниями, прыжками, то есть с упражнениями общего воздействия.

У детей раннего и дошкольного возраста, которые не обладают требуемыми психофизическими качествами, используется игровой метод проведения дыхательной гимнастики. Элементы ее включаются в ежедневную утреннюю зарядку, или она проводится в виде самостоятельного занятия.

6. Двигательная активность так же является одной из важных составляющих системы закаливания ребенка.

Сюда входят: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультпаузы, гимнастика после дневного сна, прогулки, подвижные игры. Данные мероприятия способствуют повышению эмоционального фона у детей, активизации мышечного тонуса путем комплексного физического и

закаливающего воздействия на организм, помогают удовлетворять естественную потребность детей в движении, формировать основные двигательные умения и навыки детей, обеспечивают развитие всех систем и функций организма ребенка, повышая уровень резистентности его защитных свойств. Также во время игр происходит активизация мыслительной деятельности детей, осуществляющаяся путем создания проблемно-поисковых ситуаций, требующих от них пространственной ориентировки, самостоятельного выбора способов выполнения движений, оценки и самооценки.

От всех вышеперечисленных процедур выигрываете и Вы и малыш. Ему приятны процедуры, они веселы, а Вам потом не придется испытывать все ужасы стресса от того, что ребенок болен и заставлять его принимать лекарства, ухудшающие его иммунитет. Крепкого здоровья Вам и Вашему малышу!

Литература:

1. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей, 1985.
2. Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях детей раннего возраста. – М.: Медицина, 1973.
3. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. – М.: Медицина, 1978.
4. Чабовская А.П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста, 1980