Принципы закаливания

Рекомендации для родителей

1. Постепенность увеличения закаливающих процедур. Первоначальные закаливающие процедуры должны по своей силе и по длительности вызывать минимальные изменения в организме. Только по мере привыкания к определённому виду раздражителя их можно постепенно усиливать. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.

2. Систематичность. Нельзя прерывать начатые закаливающие процедуры без серьёзных оснований, так как в этом случае исчезают те способности организма, которые были приобретены в процессе закаливания.

3. Последовательность. Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание в водоёмах допускается я после привыкания к обливанию и т.д.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т.д.) и если они проводятся комплексно. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами и т.д.

5. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка. Этот принцип говорит о том, что прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребёнка, собрать данные от специалистов и родителей. Только после этого составляется характеристика ребёнка, дети делятся на 3 группы.

I группа – дети здоровые, ранее закаливаемые.

II группа – дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

III группа – дети с хроническими заболеваниями или дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительного заболевания.

Для каждой группы детей подбираются соответствующий комплекс закаливающих процедур. По мере закаливания дети переходят из одной группы в другую.

6. Проведение закаливающих процедур при положительном настрое ребёнка. Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребёнок относится к этим процедурам. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.

Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы.

Лишение или ограничение влияния факторов внешней среды на детский организм, изоляция от них ослабляет защитные функции ребёнка. Поэтому каких - либо постоянных противопоказания к закаливанию нет. Ограничивается лишь доза закаливающих процедур и площадь закаливающего воздействия. Временными противопоказаниями к закаливанию являются все виды лихорадочных состояний. обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной систем. После того как острое состояние патологического процесса миновало, можно приступить к закаливанию вновь, но сначала с использованием местных и далее общих процедур. При перерыве в проведении закаливания сроком более 10 дней его продолжают по дозировкам первоначально режима. При перерыве от 5 до 10 дней величину холодового воздействия ослабляют на 2-3 градуса по сравнению с температурой последней процедуры.

Как уже говорилось, дети делятся на 3 группы. По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого служит отсутствие в этот период острых заболеваний, отрицательных внешних признаков на холодовый раздражитель (например, одышка, резкое увеличение сердцебиения, появления «гусиной кожи») и положительная реакция ребёнка на процедуру.

Закаливание детей можно условно разделить на 2 режима: I – начальный, в котором происходит становление холодовой (тепловой) устойчивости организма при постоянном воздействии усиления воздействующего фактора и II – режим, в котором поддерживается приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений. В начальном периоде закаливающие нагрузки в процедурах увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания, во втором они колеблются соответственно сезону и должны характеризоваться качественным разнообразием.

Специальные и неспециальные методы закаливания.

Неспециальные методы закаливания – создание соответствующих условий. Это, прежде всего, обеспечение чистого свежего воздуха, соответствие одежды, температура воздуха.

Температурный режим, чистота воздуха в помещениях достигается сквозным проветриванием. Это очень важный приём закаливания, так как в помещениях (дома и в д/с) дети находятся от 75% до 90% времени суток, поэтому температура помещений сильно влияет на формирование устойчивости к холоду. Недостаток температурного режима помещения в том, что от относительно постоянен, пределы колебаний температуры невелики. Для того, чтобы он приносит закаливающее воздействие, необходимо сделать его «пульсирующим», то есть применять сквозное проветривание до 5 раз в день.

Специальные методы закаливания – это группа закаливающих процедур, осуществляемых с учётом всех принципов закаливания. Подбор их проводится исходя из конкретных условий дошкольного учреждения и в соответствии с сезоном года.

Наиболее эффективным будет такой подбор специальных занятий и закаливающих процедур, при котором они равномерно распределены в режиме дня каждой возрастной группы д/сада и продолжают выполняться родителями дома.