

Как закаливать ребенка летом

Закаливание воздухом



К числу эффективных закаливающих процедур относится закаливание воздухом, действие которого связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи ребенка.

Воздушные ванны на открытом воздухе относятся к активным формам закаливания. Основным действующим фактором, обуславливающим методику и дозировку, является температура воздуха. Определенное значение имеет и влажность. Ветер также является сильным раздражителем, он усиливает охлаждающее действие воздуха и увеличивает потери тепла организмом.

Воздушные ванны принимают лежа, периодически переворачиваясь, чтобы обеспечить равномерное воздействие на переднюю и заднюю поверхность тела, можно проводить их во время спортивных игр.

Дозирование воздушных ванн проводят по степени охлаждающего действия воздуха, т.е. по тому количеству тепла, которое организм теряет во время процедуры – по так называемой холодной нагрузке. Целесообразно сочетать эту процедуру с гимнастикой и массажем.

Закаливание водой

Применение воды для закаливания является одной из наиболее доступных и эффективных форм повышения защитных сил организма.

Самой щадящей по воздействию на организм водной процедурой являются влажные обтирания, которые особенно подходят для ослабленных детей. Обтирание начинают с рук, затем - грудь, спина и ноги. При этом следует руководствоваться направлением кровотока от периферии к центру: от кисти к плечу, от стопы к бедру и т.д.

Душ – более энергичная водная процедура, т.к. к температурному фактору при этом присоединяется и механическое воздействие струи воды на тело. Эту процедуру разрешают детям старше 2-х лет. Душ оказывает сильное возбуждающее действие, поэтому он особенно показан вялым детям, а также детям с пониженным аппетитом и страдающим ожирением.

Хорошим методом закаливания детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями, является обливание ног. Такой вид закаливания рассчитан на предотвращение развития насморка, кашля, боли в горле, обычно возникающих после охлаждения.

Хорошей формой закаливания является купание в детских бассейнах, при температуре воды для детей младше 3 лет + 30-32°C, а для детей старшего возраста - +25-27°C. Начинать купания в бассейне следует также с предварительных окунаний, но число подобных процедур можно увеличить до 2-3. Купаться в бассейне детям младше 3 лет можно начинать с 1,5-2 минут и постепенно увеличить время до 6-8 минут. Общая продолжительность

пребывания детей старше 3 лет в плавательных бассейнах вначале 5-10 минут с постепенным увеличением до 25-30 минут.

После купания следует тщательно обсушить ребенка полотенцем, растереть стопы, сменить мокрые плавки или купальник на сухую одежду.

Дорожки для ножек

Современным методом закаливания и массажем стоп являются специальные дорожки, имитирующие пляж с песком и галькой. Хождение босиком по такой дорожке является прекрасным способом не только закаливания, но и оздоровления, вследствие воздействия гальки и песка на стопу ребенка, представляющую большую рефлексогенную зону и позволяющую опосредованно влиять на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, в частности, область носа.

При высокой степени закаленности допустима пробежка босиком по росе или по лужам после дождя. Однако при этом следует обращать внимание на поверхность земли, ее подготовленность для таких процедур. Кроме того, следует помнить, что температура закаливания при пробежке достаточно низкая, к такой процедуре дети могут быть допущены только после предварительной подготовки.

И, наконец, хорошим оздоровительным эффектом обладают солнечные ванны, которые в средней полосе нашей страны можно проводить с 10:00 до 13:00. При проведении солнечной ванны обнаженного ребенка укладывают на лежак (пространство между поверхностью земли и ложем обеспечивает циркуляцию воздуха во время процедуры, благодаря чему, снижается риск перегревания), ногами к солнцу так, чтобы все тело было равномерно освещено, голову защищают зонтиком или панамой. Можно пользоваться солнцезащитными очками. Температура воздуха должна быть +22-24,5° С.



Таким образом, летний период можно с большей эффективностью использовать для оздоровления малыша, только при строгом соблюдении принципов закаливания (постепенного наращивания интенсивности воздействия, систематичности)

Инструктор физической культуры : Первова М.А.