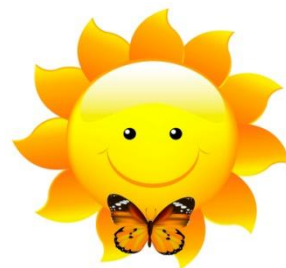


Папка передвижка



«Закаливание детей летом»

Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания детей, так как обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию внешней среды. Внешняя среда не стабильна, она меняется не только в естественных, но и в специально организованных условиях. Изменения во внешней среде вызывают нарушения в привычной системе физиологических функций организма ребенка и ставят перед ним задачу быстрого приспособления к этим новым условиям.

С понятием закаливания связывают обычно реакцию приспособления организма к охлаждающему воздействию внешних факторов с целью сохранить постоянной температуру внутренней среды. Это постоянство достигается равновесием между теплообразованием и теплоотдачей.

У детей в силу ряда обстоятельств теплопотери выше, чем у взрослых. Кожные покровы детей вследствие морфологических особенностей строения обладают меньшими, чем у взрослых, теплоизоляционными свойствами. Кожа ребенка богато снабжена широко разветвленной сетью капилляров, поэтому имеет более высокую температуру нагрева. Она отличается большей влажностью. Наконец, относительная поверхность кожи у детей больше, чем у взрослых. Это обстоятельство, а также недостаточная функциональная готовность сложного терморегуляционного аппарата к обеспечению состояния теплового комфорта в системе взаимодействия с внешней средой обуславливают большую чувствительность детей к охлаждению.



Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления и следующих правил:

систематичность закаливания. В ее основе лежит условнорефлекторный характер ответных сосудистых реакций. Повторные и регулярные закаливающие процедуры приводят к образованию стойких рефлексов, при их прекращении условные реакции угасают. У детей дошкольного возраста они исчезают очень быстро, через 5 – 7 дней. А перерывы более 10 дней снимают полностью эффект закаливания. Поэтому начинают закаливание в теплое время года, когда под влиянием длительного пребывания на воздухе в облегченной одежде у детей стихийно тренируются защитные силы организма, и продолжают его в течение всего года без перерывов, не прекращая даже в случаях нетяжелых заболеваний детей и в период выздоровления. После тяжелого заболевания закаливание начинают с первого этапа. В холодное время года также не следует отменять закаливание. В эти сезоны целесообразно варьировать назначения, заменяя более сложную в организованном плане и более продолжительную по времени процедуру менее трудоемкой.



постепенное увеличение силы воздействия.

Тренировка приспособительных сил организма происходит в тех случаях, когда перед организмом ставится новая задача. Большое значение имеет постепенное увеличение силы закаливающего фактора. Это достигается разными путями: снижение температуры воды либо увеличение площади, на которую она воздействует, или, наконец, удлинением экспозиции. В любом случае необходимо обеспечить постепенность перехода к более сильным раздражителям и обязательно контролировать реакцию детей на новый раздражитель. Каждая новая процедура в начале применения должна вызывать вегетативные сдвиги в виде учащения пульса, увеличения глубины и частоты дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении силы воздействующего фактора. Напротив, наличие таких симптомов, как дрожание, «гусиная кожа», побледнение кожных покровов, является показателем чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет должного эффекта тренировки, во втором - состояние теплового дискомфорта может привести к заболеванию.

учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Терморегуляционные механизмы имеют свои особенности, в зависимости от возраста, состояния здоровья, индивидуальных возможностей и уровня закаленности ребенка. Положительный эффект закаливания может быть получен только в случае, если на фоне общих приемов, разработанных для возрастных групп, будет осуществляться принцип индивидуальности в отношении ослабленных, часто болеющих детей, имеющих хроническое заболевание, здоровых, но не закаленных детей.

проведение закаливания на фоне оптимального теплового состояния ребенка.

Известно, что эффект тренировки функции терморегуляции может быть достигнут при периодических воздействиях раздражающего аспекта, а длительное напряжение функции приводит к ее истощению. Если ребенку холодно, у него имеется защитная сосудистая реакция; выработать должный ответ на закаливающее воздействие не удастся. Если же жарко, происходит усиленное потоотделение, и в этом случае даже умеренное закаливающее воздействие может привести к переохлаждению организма, так как по мере увеличения влажности существенно возрастает теплопроводность кожи. Таким образом, оптимальная ответная реакция терморегуляции возникает только при условии теплового комфорта.



закаливающие мероприятия должны проводиться на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка, так как при этом легче и быстрее формируются условные связи. В случае негативного отношения ребенка к закаливанию – процедуру стоит перенести или заменить другой.

эффект устойчивости к холоду проявляется на тех участках, которые подверглись его воздействию. Закаливание стоп не вызывает устойчивости к охлаждению туловища, и наоборот. Поэтому закаливающее воздействие необходимо комбинировать и адресовать попеременно разным участкам тела, чередуя общие и местные, направленные на более чувствительные области (стопу, носоглотку).

формирование устойчивости носит специфический характер, т.е. она вырабатывается именно на конкретный фактор или сочетание агентов, воздействию которых подвергается организм. Это значит, что воздействия нужно видоизменять по силе – слабые, средние, сильные; по продолжительности – быстрые, средние и замедленные; по характеру применения – только холодная нагрузка или в сочетании с физическими нагрузками.

после выраженных физических, эмоционально-психических нагрузок необходимо уменьшить степень охлаждающего воздействия.

Закаливание предполагает не только закаливающие процедуры, а целый комплекс мероприятий, осуществляемый в повседневной жизни. Это соблюдение воздушного режима, регулярное проветривание помещений, поддержание температуры воздуха в пределах нормы ($+18^{\circ}\text{C}$). Сюда входит и одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт. Легкое платье с короткими рукавами и носки как постоянная одежда допустимы при температуре воздуха в помещении не ниже $+18^{\circ}\text{C}$. При более низких температурах дети младшего дошкольного возраста должны быть в колготках, старшего – в гольфах. Проведение физкультурных занятий: в зале – короткая спортивная форма, на улице – лето, осень, весна – свитер и длинный спортивный костюм; зима – свитер, спортивный костюм, куртка.

Общие воздушные ванны длительностью 3-5 минут (во время переодевания ко сну) – вот каждодневное закаливание воздухом. Его эффективно дополняют обязательные прогулки в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность.

Закаливающий эффект дают ежедневные водные процедуры, если дети приучены по утрам мыть рук до локтя, уши, шею, верхнюю часть груди, а перед ночным сном умываться, мыть ноги или лучше принимать душ.

Поскольку у ребенка необходимо выработать устойчивость к многофакторным закаливающим воздействиям, набор средств и форм закаливания разнообразен. В домашних условиях дети должны утром и вечером получать наряду с простыми и процедуры, которые требуют определенных затрат времени и характеризуются четкой дозировкой температуры воды (обливание, душ, ванны)



***Дорогие родители! Помните, что здоровье Ваших детей
в Ваших руках!!!***