

КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей

тема: «Закаливание в семье»

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции, является закаливание.

Сущность закаливания заключается в тренировке термо-регуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию

раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и других, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов. Процесс закаливания является специфичным, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холodu, действие высоких температур — к жаре.

При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, воду и солнце. Недаром один из выдающихся деятелей нашей медицины М.Л.Мудров говорил: «Вся природа должна быть аптекой».

Наиболее важным видом закаливания для нашей страны, многие районы которой характеризуются суровым климатом, является воспитание устойчивости к холodu.

Общеизвестна роль охлаждения и переохлаждения в возникновении простудных и многих других заболеваний. В то же время включение в режим дня активных закаливающих процедур значительно снижает вероятность их возникновения.

При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен лишь в том случае, когда они проводятся систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2—3 дня, а если перерыв длился 2—3 нед, то закаливающие процедуры приходится начинать с менее эффективных воздействий. Должна также соблюдаться постепенность в нарастании интенсивности процедур.

При выборе закаливающих средств и дозировке процедур обязательно учитывается состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности членов семьи.

Воспитывая устойчивость к холodu, нужно сочетать общее закаливание с местным закаливанием наиболее чувствительных к охлаждению частей тела (ежедневные обмывания стоп, полоскание горла холодной водой).

Закаляться следует не только к кратковременным сильным и резким охлаждениям, но и к длительным, менее выраженным по силе Холодовым воздействиям. При этом закаливающие процедуры рекомендуется проводить как на фоне согревающей мышечной разминки, так и в состоянии мышечного покоя. Считается, что состояние закаленности формируется значительно быстрее, если охлаждение предшествует мышечной работе. Помните! После чрезмерного физического или эмоционального напряжения, бессонной ночи интенсивность и длительность закаливающих процедур снижаются.

Закаливание воздухом. Воздушные закаливающие процедуры могут применяться как в состоянии покоя, так и в сочетании с физическими упражнениями. Об эффективности занятий физическими упражнениями на открытом воздухе свидетельствуют многочисленные исследования: улучшается функциональное состояние терморегуляторного аппарата, повышается закаленность организма, что в конечном счете приводит к снижению заболеваемости инфекционными болезнями.

Воздушные ванны наиболее «нежны» и безопасны в арсенале средств для закаливания. С них и рекомендуется начинать систематическое проведение закаливающих процедур в семье. Положительное влияние воздушных ванн зависит от температуры, влажности воздуха, подвижности, чистоты и ионизации атмосферы. Если занятия физической культурой проводятся круглогодично на открытом воздухе, то нет

необходимости в специальном приеме воздушных ванн. При проведении же занятий в закрытых помещениях квартир целесообразно дополнительное пребывание на открытом воздухе.

В летнее время года эффект закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом выражен значительно слабее из-за меньшего термического раздражения, оказываемого теплым воздухом в этот период.

Закаливание воздухом следует начинать при температуре 15–20 °С. Продолжительность воздушной ванны — 20–30 мин, постепенно время увеличивается ежедневно на 10 мин и доходит до 2 ч. Следующий этап — воздушные ванны при температуре 5–10 °С в течение 15–20 мин. В этом случае закаливанию должны сопутствовать физические упражнения, чтобы предупредить охлаждение тела. Хорошо закаленные члены семьи могут принимать воздушные ванны и при температуре ниже 0 °С (не более 5–10 мин), конечно, в сочетании с физическими упражнениями.

Холодные воздушные ванны следует заканчивать растиранием тела и теплым душем. В сырую и ветреную погоду продолжительность ванн сокращается. Одной из форм закаливания холодным воздухом зимой является сон при открытой форточке.

Закаливание водой. Еще древние греки считали, что «вода смывает все душевые страдания». Вследствие большой теплопроводности вода является более эффективным средством закаливания и оказывает гораздо большее термическое воздействие, чем воздушная ванна той же температуры. Кроме того, вода оказывает механическое (массирующее) давление на ткани тела и кожу, особенно при плавании и душе под напором. Это способствует улучшению лимфо- и кровообращения.

Чтобы правильно применять водные процедуры, нужно знать, как влияет холодная вода на организм. В первый момент воздействия холодной воды на поверхность тела вследствие резкого сужения сосудов кожи кровь устремляется к внутренним органам, и кожа становится бледной и холодной. При этом человек ощущает чувство замерзания. Вслед за этой фазой наступает вторая, в период которой человек начинает усиленно вырабатывать тепло, причем кровеносные сосуды кожи расширяются, кровь приливает к коже, и ощущение холода сменяется приятным чувством теплоты. Такое сужение кожных сосудов с последующим их расширением является как бы гимнастикой для них, которая и совершенствует сосудистую деятельность при холодовых влияниях.

При чрезмерном охлаждении может наступить третья фаза сосудистой реакции: кровеносные сосуды кожи остаются расширенными, происходит замедление кровотока с последующим застоем и появлением вторичного озноба. Эти симптомы указывают на излишние потери тепла, поэтому в случае их появления водную процедуру следует прекратить и провести согревающие мероприятия в виде энергичных движений, растирания тела и утепления одеждой.

Таким образом, при применении закаливающих водных процедур вполне достаточно добиться хорошей кожной реакции (вторая фаза). После любой водной процедуры необходимо тщательно вытереться. Лучшее время для водных процедур — окончание утренней гимнастики. Они способствуют переходу организма в активное состояние и создают бодрое настроение.

Холодовые процедуры перед сном не рекомендуются, так как вызывают излишнее возбуждение нервной системы, ухудшают сон. О необходимости при дозировке Холодовых водных процедур учитывать пол и возраст свидетельствуют факты: за 1 мин купания женщины теряют тепла на 10%, а за 10 мин на 17%, меньше, чем мужчины. Дети за 10 мин купания в воде той же температуры теряют тепла на 10% больше, чем взрослые.

Систематическое воспитание устойчивости к холodu следует начинать в летний период. Причина в том, что летом происходит пассивное закаливание организма за счет, главным образом, малой теплоизоляции «пакета» одежды. Низкая устойчивость организма к холodu в зимне-весенний период объясняется более длительным

пребыванием в помещении, а это «нарушает» физиологические механизмы терморегуляции.

Закаливание водой начинают с обтирий. Это наиболее «мягкая» водная процедура, осуществляется с помощью губки или полотенца, смоченных в воде. Обтирают вначале верхнюю половину тела, насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, затем то же делают с нижней половиной тела. Конечности растирают от пальцев к телу, туловище — круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Продолжительность процедуры — 4–5 мин.

Обливание действует более сильно, так как эффект раздражения усиливает давление водной струи. Начинать обливание следует водой температуры около 30 °C, постепенно доводя ее до 15 °C и ниже. Длительность процедуры с последующим растиранием тела

3–4 мин.

Еще более охлаждающее действие оказывает холодный душ. Механическое воздействие напора воды при этом увеличивается. Температура воды душа в начале закаливания должна быть около 30–32 °C, продолжительность не более 1 мин. Далее температуру следует снижать примерно на 1 °C через каждые 3–4 дня, а продолжительность процедуры увеличить до 2 мин. После душа обязательно нужно растереться полотенцем. Все эти действия приводят к появлению бодрого самочувствия и хорошего настроения. В дальнейшем можно принимать переменный душ, чередуя 2–3 раза в течение 3 мин воду температуры 30–35 °C с водой температуры 15–20 °C. Если после такого душа возникает бессонница, возбуждение, раздражительность, необходимо прекратить его. Купание является интенсивной комплексной закаливающей процедурой, где, помимо термического раздражения, на обнаженное тело воздействуют механическое давление воды, физические движения и др. Купальный сезон можно начать, если температура воды не ниже 18–20 °C, а заканчивать (для большинства членов семьи) при температуре воды не ниже 10–12 °C и воздуха 14–15 °C. Начинают купания с пребывания в воде в течение 4–5 мин, постепенно доводя его до 15–20 мин и более, причем в первые 4–5 дней рекомендуется купаться 1 раз в день, а затем 2 раза с интервалами в 3–4 ч. Конечно, время нахождения в воде зависит не только от ее температуры, но и от метеорологических условий, степени закаленности организма, возраста и пола членов семьи. Лучшее время для купания — спустя 1,5–2 ч после завтрака и днем через 2–3 ч после обеда, чтобы избежать нарушений процессов пищеварения, кровообращения и дыхания при купании сразу же после приема пищи. Не следует купаться и натощак.

Высокий закаливающий эффект дают морские купания. В этом случае на организм комплексно влияют температура и химический состав воды, удары волн, солнечные лучи, чистый, свободный от пыли и микробов воздух. Химическое раздражение кожи происходит за счет растворенных в морской воде микроскопических кристаллов солей, которые, оставаясь после испарения воды в складках кожи, раздражают ее. Усиленное влияние морских купаний на все функции организма обязывает каждого особенно тщательно контролировать состояние своего здоровья.

Устойчивость к холодовым воздействиям разных частей тела неодинакова. Можно сказать, что человек сам превратил холод из своего союзника во врага. Известный русский физиолог И.Р. Тарханов сказал: «Перегретые, изнеженные части тела, наименее противостоящие холodu — ноги, шея — дело наживное, приобретенное грустным опытом жизни». Действительно, охлаждение кистей рук не ведет к простудному заболеванию, а охлаждение стоп («промочил ноги») может повлечь за собой даже воспаление легких.

Таким образом, необходимость и явная польза местных закаливающих процедур очевидна. Простота процедур делает местное закаливание незаменимым для семейной физкультуры.

Одним из верных средств против простуды является ходьба босиком. Начинать нужно с прогулок по комнате утром и вечером в течение 15 мин. Тому, кто легко

простужается, вначале рекомендуется ходить в носках. Ежедневно удлиняя прогулки на 5 мин, доводят их до 1 ч. Через месяц можно будет ходить босиком по земле (в теплое время года).

После каждой прогулки босиком нужно энергично растирать ступни и массировать икроножные мышцы. Эта процедура особенно полезна в начальный период закаливания для самых юных и пожилых членов семьи.

Обмывание стоп водой более эффективная закаливающая процедура. При частых простудах, после болезни и в ослабленном состоянии нужно начинать с обтирания стоп слегка отжатой губкой или полотенцем, смоченным водой, а через неделю перейти к обмыванию ног. При обмывании стопы (до лодыжек) ее погружают в таз с водой комнатной температуры на 1 мин. Затем растирают мохнатым полотенцем до появления ощущения тепла. Продолжительность ножных ванн ежедневно увеличивают на 1 мин, постепенно доводя до 10 мин, снижая при этом каждые 3 дня температуру воды на 1 °C. Примерно через 2 мес можно использовать воду температуры 5–7 °C. Во время ножных ванн рекомендуется непрерывно переступать в воде с ноги на ногу.

При использовании местных контрастных ванн стопы попеременно погружают в воду температуры 37 °C и 20 °C следующим образом: сначала 30 с в горячей воде, затем 15 с в холодной. Температура горячей воды в дальнейшем повышается до 42 °C, а холодной снижается до 15 °C.

Простая и эффективная процедура местного закаливания — полоскание горла холодной водой. Напомним, что первоначальная температура воды должна быть 25–30 °C и зависеть от возраста и индивидуальной чувствительности к холodu членов семьи. Полоскания можно выполнять утром во время умывания и вечером перед сном, понижая температуру воды каждую неделю на 1 °C до температуры холодной воды из-под крана. Именно этой водой, предварительно слив ее первые порции, в дальнейшем и делают полоскания. В начальном периоде достаточно 1–2 прополосканий, а через 2–3 нед можно довести их количество до 5.

Закаливание солнцем производится посредством солнечных ванн, точнее, воздушно-солнечных, так как при этом на организм действуют оба этих фактора. В умеренных дозах солнечные лучи положительно влияют на обменные процессы, благоприятно воздействуют на развитие детского организма, улучшают дыхание и кровообращение, повышают работоспособность. Помимо этого, солнечные ванны способствуют и выработке тепловой выносливости.

При неумеренном облучении (попытка загореть за один день) солнечные ванны могут принести вред. Отрицательные последствия перегрева выражаются в появлении головокружения, потере сознания и т.п. Необходимо строго дозировать интенсивность солнечных ванн и соблюдать правила закаливания. Это особенно важно при приеме солнечных ванн всеми членами семьи, имеющими разную степень устойчивости к действию ультрафиолетовых лучей.

Лучше всего загорать в утреннее время с 9 до 12 ч. Ложиться нужно ногами к солнцу, голову защищать панамой, но не обвязывать ее полотенцем или косынкой, так как при этом затрудняется испарение, а, следовательно, и охлаждение головы. Не рекомендуется загорать натощак, непосредственно перед едой и сразу же после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30–40 мин после завтрака, а заканчивать не менее чем за 1 ч до приема пищи.

Нельзя доводить себя до обильного потения (мокрая кожа более чувствительна к солнечным лучам). Запрещается спать во время приема солнечных ванн. После последующей водной процедуры кожу не растирают, так как она и без того достаточно гиперемирована в результате облучения солнцем.

Начинают закаливание солнечными лучами с сеансов продолжительностью 5–10 мин в день, ежедневно увеличивая их на 5–10 мин и доводя общую длительность

процедуры до 2–3 ч. Обязательна периодическая смена положения тела и перерывы в приеме солнечных ванн каждый час на 10–15 мин.

Особенности закаливания детей. Лето – самая удобная пора для закаливания малышей. Начинать лучше с «щадящих» процедур — воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем и на открытом воздухе. В теплый безветренный день при температуре воздуха не ниже 22–23 °С раздевают до пояса или оставляют совсем голеньkim на несколько минут. Увеличивая длительность воздушно каждые 3 дня на 2 мин, время процедуры доводят до 30 мин. В конце лета проводить воздушные ванны можно уже и в более прохладные дни.

Очень эффективны также влажные обтирания и обмывания. Обтирания проводятся смоченной в воде и слегка махровой рукавичкой. Сначала обтирают только пальчиков до плеча, через 3 дня еще и грудь, затем спину, потом все тело. Начальная температура воды 32 °С, через 7–10 дней можно постепенно снижать ее каждые 3 дня на 1 °С до 27 °С. Зимой детей после полугода рекомендуется купать через день, а летом ежедневно в воде температуры 35–36 °С. Обтиранье лучше делать утром, а ванну — перед ночным сном.

Закаливающий эффект плавания детей в домашней ванне можно усилить с помощью так называемого метода холодного пятна. Это делается следующим образом: ребенок сидит в конце ванны, противоположном кранам; пустив холодную воду и взяв ребенка под мышки, проводят его из теплого края ванны к холодному сначала вперед грудью, а затем и спиной. Число проводок и размер «холодного пятна» зависят от настроения и самочувствия ребенка (от 4–6 до 10–12 раз).