

ЗАКАЛИВАНИЕ

В дошкольном детстве профилактика и работа по сохранению и укреплению здоровья особенно эффективна, даёт положительную динамику и хорошие результаты, которые достигаются при систематическом закаливании ребёнка.

Что такое закаливание? Закаливание - это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды (изменение температуры, атмосферное давление, магнитные бури и т.д.). А закалённый ребёнок - тот, кто достаточно устойчиво переносит все изменения во внешней среде. Поэтому закаливание ребёнка должно стать образом жизни каждой семьи.

Нельзя закалить ребёнка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, надо закаливать постоянно.

Конвенция о правах ребёнка провозглашает право ребёнка "на охрану здоровья, пользование наиболее совершенными услугами системы здравоохранения и средствами лечения болезней и восстановления". Мы должны помнить, что наше здоровье лишь на 20% зависит от экологии и на 50% - от образа жизни. Так, для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма.

Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями - увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Закаливание, как отмечал Е.А.Аркин, для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла) широко используются и нетрадиционные.

Контрастное воздушное закаливание. Из тёплого помещения дети попадают в холодное.

Хождение босиком - укрепляются своды и связки стопы, идёт и профилактика плоскостопия. Летом предоставляется детям возможность ходить босиком по горячему песку, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Напротив, тёплый песок, мягкая трава, комнатный ковёр действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всём организме, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ - наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях. (После непродолжительной зарядки ребёнок встаёт под душ, обливается водой 36-38*С в течение 30 - 40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3*С, а продолжительность обливания сокращается до 20 - 25 секунд. Процедура повторяется 2 раза. Через 1 - 1,5 недели разница температуры воды возрастает до 4-5*С и в течение 2 - 3 месяцев доводится до 19 - 20*С.)

Полоскание горла прохладной водой со снижением её температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36 - 37*С, снижается каждые 2-3 дня на 1*С и доводится до комнатной.

Следует помнить!

Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нужно учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания ?

Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым, надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В минимум закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

Закаливать организм ребёнка можно и продуктами питания. Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения - биостимуляторы и адаптогены. Последние приспособляют организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, в том числе адаптируют и к непривычным условиям среды.

Какие же пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалённым?

1. Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. "Напиток защиты" - морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день, но не более 100г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию.

3. Соки являются более чистыми экологическими продуктами. Они быстрее усваиваются организмом (уже через час) и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включаются в обмен вещества, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода - она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки - это ещё и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов.

Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. Слово "витамин" происходит от латинского "вита" - жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток витаминов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счёте к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определённого уровня насыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотношениях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний снижает заболеваемость детей не менее чем в 2 раза.