

Как проводить закаливание

Внимание

Здоровье человека зависит:

- на 10–20% – от наследственности;
- на 10–20% – от состояния окружающей среды,
- на 8–12% – от уровня здравоохранения;
- на 50–70% – от образа жизни

Проводить водные закаливающие процедуры можно в любом возрасте и в любое время года. Для ослабленных детей лучше в летний период. При проведении закаливания нужно соблюдать правила.

ИНТЕРЕСНО

Когда начали использовать водные процедуры как средство закаливания

Древние ученые и медики считали, что вода обладает целительными и оздоравливающими свойствами. Первым практикующим врачом, использовавшим водолечение, был Гиппократ. Его основной метод базировался на смене холодной и горячей воды с последующим растиранием тела. Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) в VIII–IX веках говорил о необходимости купать в холодной воде детей раннего возраста. Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как парил в бане и купал в холодной воде младенцев сразу после рождения и «при каждом нездоровье». Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже пояса очень холодной водой, начиная с первого дня жизни.

Как водные закаливающие процедуры влияют на организм ребенка

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в четыре раза больше воздуха. Водные процедуры, в отличие от других, можно легко дозировать. Кроме того, вода – один из лучших естественных массажеров, действие которого благоприятно сказывается на нервной системе ребенка.

Традиционные закаливающие процедуры

Водные процедуры бывают традиционные и нетрадиционные (интенсивные). Рассмотрим каждый тип подробнее.

Традиционные закаливающие процедуры – это умывание, подмывание, купание, когда в обычные процедуры вносится элемент закаливания. Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Общение с водой новорожденных малышей, в том числе недоношенных, незрелых, позволяет им более активно развиваться, перегоняя своих сверстников в физическом и нервно-психическом плане. К водным закаливающим процедурам относится полоскание рта и горла, которое предотвращает тонзиллит.

Внимание

Детям раннего возраста, которые не умеют полоскать горло, дают по такой же схеме пить прохладную воду

Нетрадиционные закаливающие процедуры

Нетрадиционные (интенсивные) методы закаливания – методы, при которых возникает кратковременный контакт обнаженного тела ребенка со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры. Физиологическая незрелость организма дошкольников, в первую очередь нейроэндокринной системы, – причина не повышения, а подавления иммунной активности, когда быстро развивается стадия истощения при чрезмерном закаливании ребенка к холоду. Поэтому купать детей в ледяной воде категорически нельзя.

Однако существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием. Это контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастные душ, сауна, русская баня. Распространенный метод – контрастное обливание ног.

Как проводить контрастное обливание ног

Главное правило – нельзя обливать холодные ноги холодной водой. Ноги ребенка предварительно нужно согреть. Поставьте в ванну два таза так, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. В одном из них температура воды всегда должна быть 38–40 °С, в другом в первый раз на 3–4 °С ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1–2 минуты, затем в прохладную воду на 5–20 секунд. Так нужно выполнить 3–6 попеременных погружений. Каждые пять дней температуру воды во втором тазике понижайте на 1 °С и доведите до 18–10 °С. Для здоровых детей заканчивайте процедуру холодной водой, для ослабленных – горячей.

Как проводить закаливание в бане

В парной должна быть высокая температура воздуха (около 60–90 °С) и низкая влажность. Нахождение в парной сочетайте с охлаждением в бассейне с температурой воды 3–20 °С. При отсутствии противопоказаний ребенок может посещать сауну с 3–4 лет один раз в неделю. Вначале в виде одного захода на 5–7 минут при температуре в парной около 80 °С на высоте верхней полки. Затем можно довести до трехкратного посещения парной на 10 минут с последующим охлаждением. Помните: есть дети, которым противопоказано посещение сауны и бани.

Какие использовать водные процедуры для часто болеющих детей

Внимание

К группе часто болеющих относят детей, если они болеют в год:

- в возрасте 1–3 лет –
6 и более раз;
- в возрасте 4–5 лет –
5 и более раз;
- старше 5 лет –
4 и более раз

Термина «часто болеющие дети» нет в МКБ-10, так как это не диагноз. Это группа диспансерного наблюдения. В нее входят дети с частыми респираторными инфекциями, возникающими из-за временных, доступных к исправлению нарушений в работе защитных сил организма. Ребенка относят к этой группе в тех случаях, когда его повышенная восприимчивость к респираторным инфекциям не связана со стойкими врожденными и наследственными патологиями.

Ослабленным детям и детям с хроническими заболеваниями проводите частичные водные процедуры: умывание, влажное обтирание тела по частям, обливание стоп прохладной водой. Сначала температура воды должна быть 35–36 °С. Затем медленно понижайте ее. Только когда общее состояние ребенка улучшится, можно довести до температуры, рекомендованной для здоровых детей. Детям, страдающим атопическим дерматитом, водой обтирают только непораженные участки кожи.

Водные процедуры имеют разную степень интенсивности, поэтому проводите их в строгом порядке. При закаливании ослабленных детей, перенесших тяжелое заболевание, соблюдайте осторожность. В течение первых 2–3 дней обтирайте только руки, затем столько же – руки и грудь, далее – руки, грудь и спину.

Порядок водных процедур для часто болеющих детей

Влажное
обтирание



Обливание



Душ



Ванны
для ног