

Полезьа закаливания!

*"Как не стыдно человеку
Чуть чего бежать в аптеку!
Ты прими хоть сто пилюль,
Все равно здоровья - нуль!
Зато у матушки-природы
Полным-полно других даров.
Прими леса, поля и воды,
И гор хребты, и неба своды -
И ты практически здоров!"*

Ю.С. Энтин

Состояние здоровья ребенка довольно часто совершенно не устраивает его родителей. Нет, он не то чтобы все время больной, но уж больно часто болеет. Приходит участковый врач, в очередной раз диагностирует очередное ОРЗ, назначает лечение. Лечим. Помогает. Через пару недель - опять шмыгает носом. Условия почти идеальные - своя детская комната, игрушки, сыт, одет, обут, в доме тепло и никаких сквозняков, прекрасный детский сад... Все равно болеет. Отрицательные родительские эмоции постепенно накапливаются. Мама конфликтует с начальством в связи с получением очередного больничного по уходу за ребенком. Папе все это тоже надоело; до чего дошло - его уже в аптеке, что по соседству с домом, знают в лицо! Надо что-то делать! ***А что делать?*** Ответ кажется очевидным - закаливать. А как? С чего начать? Что это вообще за штука такая, закаливание? ***Итак, ЗАКАЛИВАНИЕ*** - повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (например, пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами.

Наши задачи: 1. объяснить суть закаливания, его цели и способы их достижения. 2. Добиться того, чтобы, проводя над детьми эксперименты, носящие условное название "закаливающие процедуры", взрослые отдавали отчет своим действиям.

Совершенно очевидно, что многие внешние факторы способны вызывать болезни, которые носят название "простудных заболеваний". К наиболее частым причинам "простуд" относят, прежде всего, переохлаждение как общее (плохо оделись, холодно в квартире), так и локальное (например, промочили ноги). С одной стороны, взаимосвязь "холод-болезнь" совершенно очевидна, с другой, совершенно непонятна.

Ответы на поставленные вопросы следует искать в самом раннем детстве. Ведь новорожденный человеческий детеныш обладает врожденной способностью адаптироваться к условиям окружающей среды. Стабильность этих условий, например, постоянная и отнюдь не низкая температура воздуха, теплая вода,

стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. Новорожденный ребенок в закаливании не нуждается. Он закален самой Природой, тысячелетиями естественного отбора. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур как воздуха, так и воды, использовать все возможности для максимального по продолжительности контакта с естественными факторами Природы, проще говоря, побольше гулять и в любую погоду. Не надо экстремизма! Не надо окунать детей в прорубь, не надо часами держать их на солнце и совершенно не обязательно бегать по снегу босиком.

Вышеизложенное следует рассматривать в качестве некоей теоретической базы, позволяющей понять, что главная задача родителей не в том, чтобы ребенка закалять. Главное сделать так, чтобы ребенок в закаливании не нуждался. Но это все теория. Имеем факт: постоянные простуды. Признаем, были не правы. Готовы исправляться.

С чего начать? Начать с того, что понять: на любого человека - неважно взрослый это или ребенок - постоянно оказывает воздействие совершенно определенная совокупность внешних воздействий.

1. Факторы естественные (природные) - знаменитые, воспетые в песнях и сказках солнце, воздух и вода.

2. Факторы цивилизации - место жительства, бытовая химия, учеба в школе, телевизор, одежда, транспорт и т.д. и т.п.

Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является. Малоподвижность. Почти постоянное пребывание в помещении, просмотр телевизора часами, детская комната с кучей игрушек. Кормление, несопоставимое с реальными энергетическими затратами, избыток бытовой химии. Давайте еще раз вернемся к теоретической основе закаливания. Некий физический фактор, например сквозняк, вызывает простудные заболевания. Если же этот фактор будет постоянным, вначале кратковременным (дозированным), а затем более длительным, то организм к нему (сквозняку) привыкнет и не будет болезненно реагировать. Из теории - практический способ закаливания - сегодня посидим 20 секунд возле открытого окна, завтра минуту, послезавтра 2 минуты, в идеале через 3 месяца будем спать с открытой форточкой. Промокшие ноги - болезнь. Нальем в ванну тепленькой водички и попрыгаем перед сном 2-3 минуты. На следующий день сделаем воду чуть холоднее, а прыгать будем чуть дольше. В идеале через полгода будем бегать по лужам в тапочках.

Ребенок неделями не выходит гулять, не снимает шапочек и шерстяных носков, ест с уговорами, часами сидит возле телевизора, но перед сном его обливают (обтирают) водой и с чувством глубокого удовлетворения ложатся спать. Именно такой теорией и именно такими практическими действиями внедряется закаливание в нашу повседневную жизнь. В подавляющем большинстве случаев, "закаливающие процедуры" не приносят ребенку ни пользы, ни вреда, но оказывают огромную пользу нервной системе родителей.

Закаливание является большим жирным крестиком на совести мамы и папы - мол, мы сделали все, что могли.

Раз и навсегда определить некие правила, обязательные для исполнения:
- гулять в любую погоду и всячески поощрять двигательную активность, никогда не заставляя есть, свести до минимума контакты с бытовой химией, предоставить возможность одеваться самому (самому выбирать количество вещей). Лишние знания при дефиците здоровья не делают человека счастливым. Не свежий воздух дозировать, а дозировать телевизор, дозировать игры. Дарить не игрушки и шоколадки, дарить свежий воздух - не из окна, а в лесу, цветы - не в вазе, а в поле, воду - в реке, а не из водопровода. Только такой образ жизни может сделать ребенка счастливым. А практическая реализация подобных действий требует от родителей не только желания, но и времени. Это гораздо сложнее и хлопотнее, чем обтирать теплой водичкой пять минут в день.

Итак, конкретные рекомендации, долгожданные ответы на извечный вопрос "**что делать?**". Понять, что имеется два варианта действий. Первый вариант - относительно пассивный - коррекция образа жизни. Что, как и в каком направлении корректировать мы уже определили. Сразу же заметим - подобных перемен совершенно достаточно для постепенного возврата утраченного здоровья. Второй вариант - активный. Перемены образа жизни плюс некие дополнительные мероприятия (те самые закаливающие процедуры), позволяющие вернуть утраченное заметно быстрее.

Рекомендуемая схема активного варианта действий: начать с физических нагрузок. Проснуться на час раньше обычного и в любую погоду устроить пробежку. Не бег на месте в комнате, а на свежий воздух! Пробежались 5-10 минут (никуда не торопимся, спокойно, никаких рекордов на скорость и дальность). Дома - водные процедуры, душ или из ковшика облились теплой водичкой (пока папа бегал, мама подогрела воду), почистили зубы. Позавтракали. Пошли в детский сад. Постепенно увеличиваем дальность и время пробежек, усложняем гимнастические упражнения, уменьшаем количество одежды.

Описанному варианту действий помешать может только лень. Никаких других оправдательных мотивов просто не существует. Час в день по утрам выкроить можно и нужно. За этот час ребенок получит гармоничный комплекс воздействий - собственная двигательная активность + вода и свежий воздух + общение с любимым родителем.

При осуществлении любых закаливающих мероприятий следует неукоснительно соблюдать три главных принципа:

1. Систематичность - раз уж начали, не идите на попятную, не ищите повода сегодня пропустить;

2. Постепенность - плавное увеличение интенсивности и продолжительности воздействий;

3. Учет индивидуальных особенностей - возраста, психологической настроенности самого ребенка, сопутствующих болезней, бытовых факторов.



Ножные ванны

Купание
в водоёмах

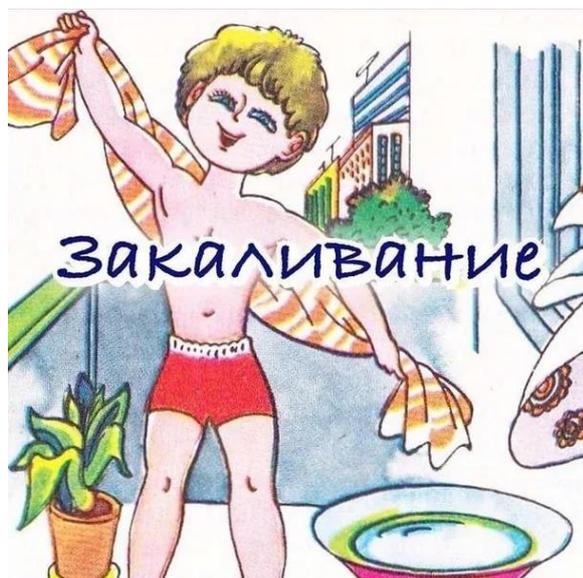


Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

Закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие. Всегда имеет смысл делать акцент именно на те варианты действий, к которым стремится сам ребенок. **Нравится ему, например, ходить босиком. Очень хороший вариант закаливания - родителям лишь остается не забывать о постепенности и систематичности.** Обращаю внимание: закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание ни



коим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней, - если в детском саду ветрянка или началась эпидемия гриппа - "благополучно" заболеет, как и остальные "незакаленные". Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений. **Еще раз подчеркиваю главное: РЕБЕНОК НЕ НУЖДАЕТСЯ В ЗАКАЛИВАНИИ. РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ЕСТЕСТВЕННОМ, ГАРМОНИЧНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.** Максимальная

двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая, прохладная детская комната - в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний. Справедливость именно такого положения вещей нередко постигается родителями слишком поздно, когда якобы любовь, якобы уход и якобы забота приносят плоды в виде целого букета болезней.

Составитель: Диджбалис Л.В., инструктор по физической культуре

Информация взята из открытых интернет источников