

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №167 «Родничок» г. Хабаровска

Консультация для родителей

***«Причины неэффективности
закаливающих воздействий»***

Подготовила:
инструктор по плаванию
Шинакова Е. Н.

Закаливание – ведущий метод повышения устойчивости организма к целому ряду неблагоприятных факторов. В первую очередь систематическое закаливание способствует совершенствованию процессов терморегуляции, организм хорошо координирует выработку и отдачу тепла и адаптируется к меняющимся температурным условиям, предупреждая переохлаждение и перегревание.

Вместе с тем изменяется обмен веществ, активизируются защитные силы организма, ускоряется формирование рефлекторных связей, увеличивается подвижность нервных процессов. Способствуя правильному обмену веществ, закаливание положительно влияет и на физическое развитие ребенка.

При правильно проводимом закаливании:

- ✓ Повышается устойчивость организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды;
- ✓ Возрастает сопротивляемость организма болезням. В настоящее время общепризнанно, что переохлаждение является одним из факторов, предрасполагающих к заболеванию. Под влиянием охлаждения снижаются защитные силы организма и создаются условия для активизации микробов и вирусов, которые имеются в полости рта и глотки любого человека. Закаливание повышает устойчивость к холоду, что позволяет избежать простудных заболеваний;
- ✓ Повышается выносливость к физическим нагрузкам и психоэмоциональным воздействиям, возрастают адаптационные возможности организма;
- ✓ Стимулируются физическое и психическое развитие, обмен веществ.

Процесс закаливания основывается на систематическом повторении воздействий физических факторов, вначале кратковременных и слабых, а затем возрастающих по силе и длительности.

По характеру воздействия закаливающие процедуры можно разделить на местные и общие. Рефлекторный механизм действия закаливающих процедур обеспечивает общий оздоровительный эффект даже при местном воздействии. Но местные процедуры влияют на организм слабее, чем общие, поэтому при местном воздействии нужно пользоваться более сильными раздражителями, которые для общих процедур неприемлемы. Чем сильнее действие температурного раздражителя, тем короче должна быть процедура.

К закаливанию следует подходить сознательно. Неправильное проведение любой процедуры может принести ребенку вред

Правила применения закаливающих процедур

1. Индивидуальный подход к ребенку.

Какие бы средства закаливания ни применялись, всегда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма. Особенно важен индивидуальный подход к ослабленным детям. При осторожном подходе физически ослабленные дети часто дают выраженную положительную реакцию на закаливающие процедуры.

Начинать закаливание можно только совершенно здорового ребенка, принимая во внимание его физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающее. Необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности: дети с сильным, уравновешенным типом поддаются тренировке легче, чем дети со слабой нервной системой. Преобладание процессов возбуждения у ребенка сопровождается повышенной тратой энергии, приводит к быстрой утомляемости. Такие дети нуждаются только в успокаивающих процедурах. Детям с преобладанием процессов торможения, сонливым полезны бодрящие процедуры.

У маленьких детей сопротивляемость внешним воздействиям и способность в регуляции тепла развита слабее, чем в более старшем возрасте. Поэтому закаливающие процедуры имеют возрастные ограничения.

2. Систематическое проведение процедур, во все времена года, без перерывов.

Адаптация организма к резким колебаниям температур требует длительного времени. При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода или тепла.

Первый эффект закаливания проявляется через 3 месяца от начала процедур. При прекращении процедур происходит быстрое угасание выработанных при закаливании рефлексов. Эффект закаливания исчезает у ребенка 1-го года жизни через 5-7 дней, 3-го года жизни – через 10 дней, у 7-летнего – через 12-15 дней, у взрослого через 3-4 недели.

Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

3. Постепенное увеличение силы закаливающего воздействия с учетом самочувствия ребенка.

Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно и настойчиво (переход от менее сильных процедур к более сильным, от местных процедур к общим и т.д.). Только последовательно приучая детей к изменениям температуры, можно без риска для их здоровья добиться хороших результатов.

Процесс закаливания можно разделить на два этапа:

Начальный этап – происходит формирование холодовой устойчивости организма при постепенном увеличении интенсивности воздействия закаливающего фактора.

Этап стабилизации – поддерживается приобретенная устойчивость (для этой цели используются разнообразные виды закаливания)

4. Проведение закаливания только при положительной эмоциональной реакции ребенка.

Если ребенок проявляет беспокойство, капризничает, закаливающие мероприятия временно отменяют. Для маленьких детей необходимо создать такую обстановку, которая не вызвала бы страха. Процедура должна сопровождаться ласковым разговором с ребенком, его подбадриванием.

Не менее важен оптимальный температурный режим кожи ребенка. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть теплой. Если ребенок охлажден (у него имеется защитная сосудосуживающая реакция), выработать положительную реакцию на закаливание не удастся.

Группы закаливания

При проведении закаливающих мероприятий детей по состоянию их здоровья делят на две группы.

I. Основная:

- практически здоровые дети;
- дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше;

II. Ослабленная:

- дети с функциональными отклонениями, впервые приступающие к закаливанию;
- часто болеющие дети;
- дети с хронической патологией;
- дети, приступающие к закаливанию после длительной болезни.

В зависимости от группы закаливания снижение температуры воды и воздуха проводят по-разному. В основной группе – на 2-4°C через 2-3 дня. Для ослабленных детей температура исходно выше на 2°C, снижать нужно медленнее, на 1-2°C через каждые 3-4 дня при местном закаливании, через 5-6 дней при общем закаливании.

По мере закаливания, но не ранее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы закаливания в другую.

Критерии перевода:

- отсутствие острых заболеваний;
- отсутствие отрицательной внешней реакции на холодовой раздражитель (отрицательная реакция: резкое увеличение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, «гусиная кожа», дрожь, озноб);
- положительная эмоциональная реакция на процедуру.

Причины неэффективности закаливающих воздействий:

- несоблюдение температурного режима в помещениях (перегревание);
- нерациональная одежда (не соответствующая температуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом;
- использование слабоинтенсивных холодовых воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма.

Противопоказания для проведения закаливающих процедур:

- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые желудочно-кишечные расстройства, обширные поражения кожи, травмы;
- Декомпенсированный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость;
- Повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливающих процедур, негативное отношение к проведению процедур.

В случаях острых заболеваний следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его по окончании заболевания, уменьшив длительность и интенсивность воздействий. Если перерыв был меньше 7-10 дней, величины холодового воздействия ослабляются на 2-3 градуса. Если перерыв был более 10 дней, следует начать с первоначальной дозировки.

Закаливание – повышение устойчивости организма к воздействию внешней среды. В природе постоянно меняются уровень солнечной радиации, температура воздуха и воды, влажность и подвижность воздуха, интенсивность физической нагрузки. Следовательно, основными средствами закаливания организма являются свежий воздух, вода, солнечный свет.