

## Принципы реализации оригинальных систем закаливания

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания являются контрастные температуры воздействия (контрастные ванны и контрастный душ).

Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.

Все водные контрастные процедуры лучше использовать в домашних условиях.

Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной, не стесняющей движений одежде на занятиях физкультурой и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.

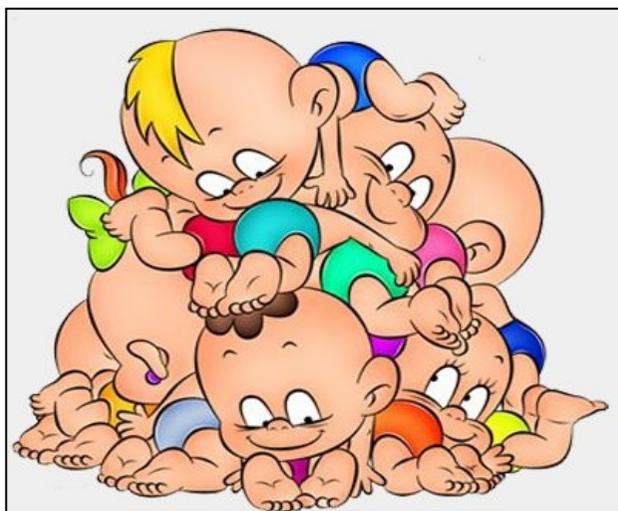
Хождение босиком может быть эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми. Оно должно организовываться строго индивидуально.

Основное правило – соответствие погоде на данный момент. Ребёнок, находящийся на прогулке на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений на какое-то время, он испытывал ощущение зябкости. Ни одна система не будет способствовать оздоровлению, если не продумать вопрос удобной одежды на прогулке.

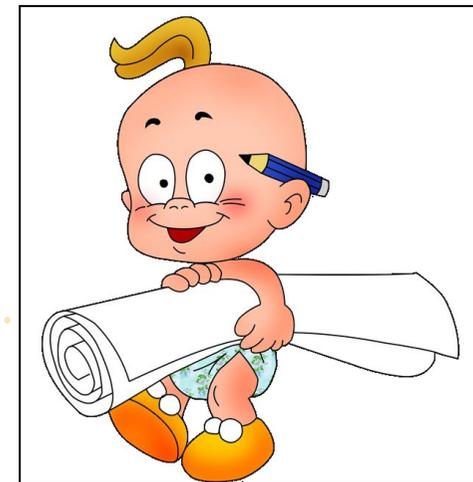
Занятия плаванием в бассейне также способствуют закаливанию при использовании контрастного душа до и после окончания занятия. Отличные результаты можно получить в оздоровительном комплексе – бассейн, сауна.

## О чём следует помнить!

Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется **только через несколько месяцев** после начала процедур, а стойкий эффект – **только через год**.



Министерство социальной защиты населения Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Комсомольский-на-Амуре реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»



*«Рекомендации по закаливанию детей»*

## **Закаливание – это система мероприятий, это – образ жизни.**

Нельзя закалить ребёнка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и всем вместе – дома и в детском саду. Кому-то нужно только поддерживать определённый уровень здоровья, а кому-то повышать этот уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально: в детском учреждении обычно используются методы и методики, которые абсолютно безвредны для всех, а в семье комплекс закаливающих процедур может быть дополнен.

Закалённый человек – это тот, кто достаточно спокойно переносит все колебания внешней среды. У закалённого человека при резких изменениях внешней среды, в том числе при температурных колебаниях, магнитных бурях, не происходит серьёзных изменений в деятельности внутренних органов, т.е. он не болеет.

**Закаливая своего ребёнка, вы повышаете его стрессоустойчивость.**

Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут явиться наблюдения родителей. Если ребёнок летом не болеет, а болеет зимой, можно предположить, что это происходит от того, что мы плохо закаливаем малыша зимой, так как все системы закаливания работают исправно: ребёнок часто бывает раздетым, ходит босиком и т.д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.

Если же ребёнок болеет и летом и зимой, здесь нужно проявить гораздо больше внимания и терпения и не надеяться на то, что все ваши проблемы можно решить сразу. Результаты появятся после длительного и систематического закаливания.

## **Приступая к закаливанию, необходимо сделать следующее:**

Обследовать состояние здоровья, в том числе физическое развитие и функциональное состояние детского организма. Провести комплексную оценку состояния здоровья ребёнка.

Определить показания для проведения определённого вида закаливания, дозирования закаливающих мероприятий (группа закаливания).

Выбрать метод закаливания.

Проанализировать соответствие закаливающей нагрузки с возможностями ребёнка.

Организовать совместную работу детского сада и родителей детей, с которыми проводят закаливающие мероприятия. Провести консультации по вопросам закаливания и здорового образа жизни.

При выборе закаливающих процедур важно правильно оценить состояние ребёнка, его функциональные возможности. С этой целью учёные предложили специальные группы, к которым следует отнести каждого ребёнка:

**1-ая группа** – дети здоровые, ранее закаливаемые.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, вплоть до интенсивных, так как это уже закалённые дети.

**2-ая группа** – дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Можно пользоваться любыми рекомендациями по закаливанию, указанными в литературе.

**3-я группа** – дети, имеющие хронические заболевания после длительных заболеваний. К этой же категории относятся часто болеющие дети.

### **Интенсивные методы закаливания**

Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнажённого тела ребёнка или части его тела, обычно закрытой одеждой,

с интенсивными холодовыми (снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры), факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

### **Противопоказания к интенсивному холодовому и контрастному закаливанию.**

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой **не допускаются!** Использование других методов может быть разрешено только врачом-педиатром или специалистом врачебно-физкультурного диспансера. При этом врач берёт на себя ответственность за проведение дополнительного тщательного наблюдения за закаливанием такого ребёнка.

### **Перечень противопоказаний:**

- ◆ Негативное отношение и страх ребёнка.
- ◆ Отсутствие полного контакта и отношений сотрудничества с семьёй.
- ◆ Срок менее 5 дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.
- ◆ Срок менее 2-ух недель после обострения хронического заболевания.
- ◆ Карантин в детском учреждении или по месту жительства, наличие случаев нейроинфекции в окружении ребёнка в течение последнего месяца.
- ◆ Высокая температура в вечерние часы.
- ◆ Выраженная недостаточность питания.
- ◆ Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.
- ◆ Что касается противопоказаний к интенсивным методам закаливания с использованием высоких температур (сауна, баня), то их перечень значительно меньше:

Таким образом, интенсивные методы закаливания могут быть рекомендованы лишь детям, не имеющим к ним противопоказаний, обладающим соответствующим типом терморегуляции.

