

«Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»

Если ребенок часто болеет – **родители очень переживают**, но не знают, что делать. Для повышения сопротивляемости **организма** ребенка инфекционным **заболеваниям**, применяется хорошо всем известный способ – **закаливание**. **Закаливание** – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости **организма** к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. **Закаливание** является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам **закаливания** относятся воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Использование указанных средств **закаливания** в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение **закаливающих** процедур дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «*гимнастика*». В результате систематического и постепенного **закаливания организма** температура туловища снижается, а конечностей – повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств **закаливания** необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование процедур, в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;
 - постепенное повышение интенсивности процедур: ежедневное, без перерывов их проведение, начиная с самого раннего возраста; постоянный контроль за влиянием процедур на **организм**; комфортное тепловое состояние детей, положительная эмоциональная настроенность.
- Важно помнить, что после каждого **простудного заболевания** или длительного перерыва в проведении **закаливающих** процедур необходимо начинать **закаливание с начала**.

Воздушные ванны

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи. Разница между температурой кожи одетого человека и окружающим воздухом. Как правило, невелика, поэтому отдача тепла **организмом почти не заметна**. Как только тело человека освобождается от одежды, процесс отдачи тепла становится интенсивным. Чем ниже температура окружающего воздуха, тем большему охлаждению

подвергаются дети. Однако **закаливающее** действие воздуха зависит не только от его температуры. Существенную роль играют влажность и скорость движения воздуха.

Прием воздушных ванн проводят в хорошо проветренном помещении. Первые воздушные ванны для здоровых детей могут длиться 10-30 мин при температуре воздуха 17-24^оС в зависимости от возраста. В дальнейшем их продолжительность увеличивается на 10 мин и доводится до двух часов.

Водные процедуры

Водные процедуры, по сравнению с воздушными, безусловно, более энергичное средство **закаливания**. Применяются следующие их виды: обтирание и общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах и контрастные процедуры.

Обтирание – слегка отжатой салфеткой обтирают вначале верхние и нижние конечности от периферии к центру, затем спину, ягодицы, шею, грудь, живот.

Солнечные ванны

Солнечные ванны представляют собой климатическую процедуру, при которой обнаженное тело ребенка подвергается воздействию солнечной радиации, а также окружающей среды. Солнечные ванны целесообразно принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты, жара переносится значительно легче. Солнечный свет – мощное лечебное и **профилактическое средство**. **Закаливание** солнцем можно начинать с первых теплых весенних дней и продолжать его летом и ранней осенью.

Хождение босиком

Хождение босиком – важное **закаливающее средство**, поскольку охлаждение ног дает рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения так называемых **простудных заболеваний**. Кроме того, хождение босиком является **профилактикой плоскостопия**.

Естественные силы природы – воздух, вода и солнечные лучи – были и остаются нашими союзниками, источниками бодрости и здоровья, непревзойденными средствами **закаливания в летний период**.

Литература

1. Ю. Г. Золотарев *«Порфирий Иванов раскрывает свой метод»* - Москва - Санкт-Петербург, «Диля», 2004г.
2. В. В. Чекмарева *«Учитель Порфирий Иванов новые страницы»* - Ростов - на – Дону, «Владис», 2000г.