

Консультация для родителей на тему «Закаливание в семье»

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции, является закаливание.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и других, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов. Процесс закаливания является специфичным, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур - к жаре.

При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, воду, солнце.

Закаливание воздухом. Воздушные закаливающие процедуры могут применяться как в состоянии покоя, так и в сочетании с физическими упражнениями. Об эффективности занятий физическими упражнениями на открытом воздухе свидетельствуют многочисленные исследования: улучшается функциональное состояние терморегуляторного аппарата, повышается закаленность организма, что, в конечном счете, приводит к снижению заболеваемости инфекционными болезнями.

Воздушные ванны наиболее "нежны" и безопасны в арсенале средств для закаливания. С них рекомендуется начинать систематическое проведение закаливающих процедур в семье. Положительное влияние воздушных ванн зависит от температуры, влажности воздуха, подвижности, чистоты и ионизации атмосферы. Если занятия физической культурой проводятся круглогодично на открытом воздухе, то нет необходимости в специальном приеме воздушных ванн. При проведении же занятий в закрытых помещениях квартир целесообразно дополнительное пребывание на открытом воздухе.

В летнее время года эффект закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом выражен значительно слабее из-за меньшего термического раздражения, оказываемого теплым воздухом в этот период.

Закаливание водой. Еще древние греки считали, что "вода смывает все душевные страдания". Вследствие большой теплопроводности вода является более эффективным средством закаливания и оказывает гораздо большее термическое воздействие, чем воздушная ванна той же температуры. Кроме того, вода оказывает механическое (массирующее) давление на ткани тела и кожу, особенно при плавании и душе под напором. Это способствует улучшению лимфо- и кровообращения.

Чтобы правильно применять водные процедуры, нужно знать, как влияет холодная вода на организм. В первый момент воздействия холодной воды на поверхность тела вследствие резкого сужения сосудов кожи кровь устремляется к внутренним органам, и кожа становится бледной и холодной. При этом человек ощущает чувство замерзания. Вслед за этой фазой наступает вторая, в период которой человек начинает усиленно вырабатывать тепло, причем кровеносные сосуды кожи расширяются, кровь приливает к коже, и ощущение холода сменяется приятным чувством теплоты. Такое сужение кожных сосудов с последующим их расширением является как бы гимнастикой для них, которая и совершенствует сосудистую деятельность при холодовых влияниях. [1]

При чрезмерном охлаждении может наступить третья фаза сосудистой реакции: кровеносные сосуды кожи остаются расширенными, происходит замедление кровотока с последующим застоем и появлением вторичного озноба. Эти симптомы указывают на излишние потери тепла, поэтому в случае их появления водную процедуру следует прекратить и провести согревающие мероприятия в виде энергичных движений, растирания тела и утепления одеждой.

Таким образом, при применении закаливающих водных процедур вполне достаточно добиться хорошей кожной реакции (вторая фаза). После любой водной процедуры необходимо тщательно вытереться. Лучшее время для водных процедур - окончание утренней гимнастики. Они способствуют переходу организма в активное состояние и создают бодрое настроение.

Холодовые процедуры перед сном не рекомендуются, так как вызывают излишнее возбуждение нервной системы, ухудшают сон.

Систематическое воспитание устойчивости к холоду следует начинать в летний период. Причина в том, что летом происходит пассивное закаливание организма за счет, главным образом, малой теплоизоляции "пакета" одежды. Низкая устойчивость организма к холоду в зимне-весенний период

объясняется более длительным пребыванием в помещении, а это "нарушает" физиологические механизмы терморегуляции.

Закаливание солнцем. Производится посредством солнечных ванн, точнее, воздушно-солнечных, так как при этом на организм действуют оба этих фактора. В умеренных дозах солнечные лучи положительно влияют на обменные процессы, благоприятно воздействуют на развитие детского организма, улучшают дыхание и кровообращение, повышают работоспособность. Помимо этого, солнечные ванны способствуют и выработке тепловой выносливости.

При неумеренном облучении (попытка загореть за один день) солнечные ванны могут принести вред. Отрицательные последствия перегрева выражаются в появлении головокружения, потере сознания. Необходимо строго дозировать интенсивность солнечных ванн и соблюдать правила закаливания. Это особенно важно при приеме солнечных ванн всеми членами семьи, имеющими разумную степень устойчивости к действию ультрафиолетовых лучей.

Лучше всего загорать в утреннее время с 9 до 12 часов. Ложиться нужно ногами к солнцу, голову защищать панамой или кепкой, но не обвязывать полотенцем, так как при этом затрудняется испарение, а следовательно, и охлаждение головы. Не рекомендуется загорать натошак, непосредственно перед едой и сразу же после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30-40 минут после завтрака, а заканчивать не менее чем за 1 час до приема пищи.

Нельзя доводить себя до обильного потения (мокрая кожа более чувствительна к солнечным лучам). Запрещается спать во время приема солнечных ванн. После последующей водной процедуры кожу не растирают, так как она и без того достаточно гиперемирована в результате облучения солнцем.

Начинают закаливание солнечными лучами с сеансов продолжительностью 5-10 минут в день, ежедневно увеличивая их на 5-10 минут и доводя общую длительность процедуры до 2-3 часов. Обязательна периодическая смена положения тела и перерывы в приеме солнечных ванн каждый час на 10-15 минут.

Прием солнечных ванн абсолютно противопоказан при выраженной гипертонической болезни, при органических заболеваниях центральной нервной системы, нарушениях мозгового кровообращения, атеро- и кардиосклерозе.

Совместные занятия физкультурой в семье создают особенно благоприятные условия для проведения закаливающих процедур, открывают большие возможности для комплексного использования всех основных средств закаливания (воздух, вода, солнце), так как занимающиеся свободны в выборе места и времени занятия. Большая эффективность закаливания при самостоятельных занятиях физкультурой обусловлена также возможностью индивидуальной дозировки закаливающих процедур в зависимости от состояния здоровья человека в данный момент, что достаточно затруднительно при групповых занятиях.

Всестороннее использование природных факторов для оздоровления и закаливания семьи осуществляется во время массовых спортивных мероприятий, "дней здоровья", "дней бегуна", туристских мероприятий. Максимальное приближение к природе во время организованных выездов за город для отдыха или массовых мероприятий в выходные дни, в период каникул, отпусков важно не только для непосредственно процесса закаливания, но и для популяризации закаливания.