

Консультация для родителей «Вода – средство закаливания дошкольников»

Вода для закаливания применяется с древнейших времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух, благодаря очень высокой (по сравнению с воздухом выше в 28 раз) теплопроводности. Наверное, нет здорового ребенка, которому водные процедуры не доставляют радости и не оказывают оздоровительного эффекта. Очень хорошо об этом сказал К. И. Чуковский в знаменитом «Мойдодыре»:

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,—
И в ванне и в бане
Всегда и везде Вечная слава воде!

Все традиционные методы водного закаливания делятся на местные и общие. К первым относятся умывания после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой. Ко вторым — обтирания, обливания, душ, купания. Из этих процедур, подробное описание которых можно найти в любой книге по закаливанию, доказали свою закаливающую эффективность, в частности, обливания стоп водой с постепенно снижающейся температурой (начиная с +28, 27°). Через 1—2 дня температура воды снижается на 1—2°. Длительность обливания 20—30 сек. Конечная температура +14, 15°. После обливания ноги тщательно вытираются. Также эффективны у старших дошкольников полоскания горла сначала теплой, затем прохладной и холодной водой, которые удобно проводить во время утреннего туалета.

Одним из популярных и действенных методов водного закаливания являются купания в открытых водоемах, когда на организм действуют все природные факторы. Однако для получения закаливающего и оздоровительного эффектов следует соблюдать при купании ряд правил, приведенных в предыдущей статье. Еще раз стоит подчеркнуть зависимость длительности купания от температуры воды и воздуха. Так, длительность первых погружений в воду при температуре воды +25°, +23° не должна превышать нескольких минут. Постепенно время купания можно довести до 15 минут при двух-трех повторениях в течение дня. К сожалению, вряд ли найдутся родители, которые, находясь с таблицами в руках на берегу моря или реки, будут определять время купания ребенка. Одним из простых, удобных и в достаточной мере надежных критериев может быть наблюдение за поведением ребенка. Многие родители боятся появления дрожи, а между тем именно ее начало четко означает конец купания; ребенок должен выйти из воды, обтереться (не растираться!) полотенцем и некоторое время побыть на солнце.

Находясь в воде, ребенок должен двигаться; лучше всего для этого подходят игровые упражнения с мячом на мелководье, которые проходят в веселой обстановке и могут продолжаться довольно долго с пользой для здоровья.

В связи со всё возрастающей популярностью плавания в бассейнах следует заметить, что закаливающий эффект от этих занятий может быть достигнут только при соблюдении определенных условий, важнейшими из которых является температура воды и воздуха в бассейнах.

Хорошо повышает закаливающий эффект плавания прием контрастного душа после окончания тренировки.

Когда речь идет о плавании детей, необходимо предостеречь от такой крайности, как купание в ледяной воде. Как читатель уже догадался, на дальнейших страницах будет рассказано в основном о нетрадиционных методах закаливания. За последние годы среди некоторых родителей появились энтузиасты «моржевания» детей, т. е. зимнего плавания в открытых водоемах. Все это очень опасно для здоровья детей из-за недостаточной сформированности систем регуляции и адаптации, включая и систему терморегуляции. Экстремальные сверхсильные холодовые нагрузки вызывают колоссальную перестройку в состоянии всех физиологических систем и приводят к перенапряжению аппарата терморегуляции, которая безболезненно может осуществиться лишь у некоторых людей, но и у них это произойдет за счет нарушения деятельности остальных систем и органов, непосредственно не вовлекаемых в обеспечение температурного гомеостаза. Наиболее уязвимыми оказываются аппараты регуляции (нервная система) и выделения (почки). Например, в урологии известно заболевание под названием «окопный нефрит», когда после внезапного или длительного охлаждения в почках возникает острое воспаление, быстро переходящее в хронический процесс. Трагедия заключается в том, что современная медицина не имеет действенных средств борьбы с этим заболеванием, продолжительность которого составляет 5—8, иногда 10 лет с неизбежным трагическим исходом. Теперь понятно, чем рискуют родители, погружая своих маленьких детей в ледяную воду. Повторю, что это только один из примеров возможного патологического действия «моржевания» на организм ребенка.

Почему же все-таки у некоторых детей, не говоря о взрослых, наблюдаются неплохие результаты, хотя бы в виде уменьшения или более легкого течения простудных заболеваний после занятий зимним плаванием в открытых водоемах?

Научное объяснение, вероятно, может исходить из факта наличия индивидуально-типологических различий в характере температурной чувствительности, которая, как показали исследования, имеет место с рождения. Из нетрадиционных методов закаливания наиболее эффективными, не требующими больших затрат времени, физиологически обоснованными и общедоступными, в том числе и для детей дошкольного возраста, являются приемы контрастного душа, когда потоки теплой или горячей воды сменяются потоками прохладной или холодной воды. Тем самым обеспечивается тренировка нервно-сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки к разнонаправленным термическим воздействиям. Вместе с тем сказывается и стимулирующий эффект на нервную систему.

У детей дошкольного возраста эта процедура может применяться после проведения курсов менее сильных факторов (воздушных ванн, обтираний и т.

д.). Процедурой, непосредственно предшествующей приемам контрастного душа, могут быть контрастные ножные ванны, когда ребенок погружает ноги поочередно в тазы, наполненные водой разной температуры. Методика контрастного душа следующая.

После утренней зарядки ребенок в ванной обливается от шеи теплой (+36 °) водой в течение 30—40 сек, затем температура воды снижается на 3 ° и действует 15—20 сек, далее процедура повторяется. Через 3—4 дня длительность обливания менее теплой водой доводится до 30 сек. Через 10—12 дней разница в температуре воды увеличивается еще на 2—3 ° и так постепенно в течение 2,5—3 месяцев разница в температуре горячей (до +38 или +40) и прохладной (до +20 или +18°) доводится до 20° у старших и до 15° у младших дошкольников. По окончании каждой процедуры кожа вытирается махровым полотенцем. Имеющийся у автора опыт многолетнего применения контрастного душа у взрослых и у детей дошкольного и школьного возраста показал его значительную закаливающую эффективность.

Наиболее щадящим и удобным как в домашних условиях, так и в дошкольных учреждениях, контрастным методом является прием воздушных ванн разной температуры, о чем уже упоминалось.

Итак, если родители хотят видеть своего ребенка здоровым, они должны его закаливать с раннего возраста. В «минимум» закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, пребывание ребенка в помещениях при температуре воздуха не более +18°, ежедневное применение контрастных воздушных или водных процедур. Одним из самых эффективных методов является сочетание циклических упражнений с закаливающими процедурами. Солнце, воздух и вода должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей в содружестве с медиками и педагогами дошкольных учреждений — сделать все возможное для гармоничного вхождения этих природных факторов в жизнь каждого ребенка.