КОНСУЛЬТАЦИЯ.
Как закалять детей в домашних условиях .

Для приобретения устойчивого иммунитета к простудным заболеваниям гриппу, для развития защитных сил организма необходимо серьезно заниматься закаливанием.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Воздушные процедуры – самая легкая форма закаливания. Но зато они действуют на организм человека с момента рождения и практически всю жизнь. Свежий воздух стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит. Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики и других физкультурных упражнений, во время сна. Для этого нужно проветривать помещение 4. 5 раз в день по 10 – 15 минут. По крайней мере , раз в день проводить сквозное проветривание квартиры. Маленьких детей на это время надо вывести в другую комнату. Японские врачи утверждают, что чем больше человек ходит раздетым, тем он дольше проживет. Пол этому надо одеваться с учетом принципов закаливания. Так, дубленку можно носить только при температуре ниже -0 градусов С. При более высоких температурах неизбежно перегревание тела.

Особой разновидностью воздушных ванн является закаливание воздушным потоком или, попросту говоря, сквозняком. Для этого нужно взять вентилятор. Начинать закаливание надо воздушным потоком при температуре не ниже 21 – 22 градуса. Расстояние до вентилятора должно быть примерно 6 метров, а скорость мотора минимальной. Затем можно приближать вентилятор для такого расстояния, когда будет ощущаться едва заметное движение воздуха. Продолжительность первой процедуры, как правило, не более 20 секунд. При этом тело должно обдуваться спереди и сзади по 10 секунд. Через день можно увеличивать длительность процедуры на 20 секунд и снижать темперадуру воздуха на 1 градус. Минимальная температура 9 градусов – это нижняя граница умеренно холодных воздушных ванн. Можно довести воздушные ванны и до температуры ниже 0 градусов, обязательно при этом двигаясь.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Приступать к водным процедурам лучше всего утром после зарядки. При классическом способе закаливания используют воду температуру тела или чуть ниже (обычно 34 – 36 градусов). Температуру воды снижают осторожно, как правило, на 1 градус через каждые 3 – 4 дня.

При таком виде закаливания. Как охлаждение с подогревом начинают процедуры (обливание, души и.т. п) с температуры 38 градусов ми снижают до 24 градусов. Когда появляются неприятные ощущения, температуру воды повышают, чтобы полностью устранить их. Такие циклы повторяю 3 – 4 раза.

Можно закалять, меняя поочередно воздействие процедур - сначала водную, а затем воздушную. При этом температура воды снижается каждые 4 дня на один градус. Зимой с 34 - 38 градусов до 30 градусов, летом с 34 до 22 градусов. Как только водная процедура закончена, тело слегка промокается полотенцем. При появления «гусиной кожи» необходимо провести растирание тела, самомассаж, подвигаться.

Есть один вариант проведения водных процедур – контрастный. Разница температур горячей и холодной воды постепенно увеличивается, контрастные циклы повторяются 3 - 5 и более раз. Заканчивать контрастные процедуры нужно: летом – нагреванием зимой – охлаждением. Так как летом необходимо воспитывать устойчивость к жаре, а зимой к холоду. Контрастные процедуры приучают к коротким, резким перепадам температуры окружающей среды.

Умывание, обтирание, полоскание горла, ножные ванны – все это повышает сопротивляемость определенных, наиболее уязвимых к холоду участков тела: горла, поясницы, стоп.

Для профилактики ангины делают холодные полоскания горла водой, начиная с температуры 36 – 37 градусов. Постепенно ее снижают на один – два градуса через каждые 4 дня и подводят до 8 – 10 градусов. Параллельно полезно начинать пить воду такой же температуры.

Обливание – более сильная закаливающая процедура. Процедуру модно начинать с температуры воды около 30 градусов. Постепенно ее снижают до 10 – 15 градусов и ниже. Высшая степень - обливания ледяной водой. Окатившись водой, обязательно нужно до сухо вытираться полотенцем. Вся процедур занимает не более 3- 4 минут. Можно начинать закаливание и купаясь в бассейнах с подогреваемой водой до 27 – 28 градусов. Предварительно проводя разминку в течение несколько минут. Продолжительность плавания дозируют.

Высшая форма закаливания купание в открытых водоемах. Причем купание в проточной воде закаливает сильнее, чем в стоячей.

ЗАКАЛИВАНИЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ

Для тех, кто хотел бы закаливаться, но любит холодную воду, можно рекомендовать другой способ закаливания. Закаляться можно и теплой водой. И даже горячей, и даже кипятком.

Суть его достаточно проста: обнаженное тело протирают мокрым полотенцем смоченным теплой или даже горячей водой, и не обтирают сухим полотенцем. Вода, испаряясь с кожи, охлаждает ее. Но следует соблюдать осторожность. Чем горячее вода, тем интенсивней она испаряется, тем сильнее охлаждается организм. Поэтому увеличивать температуру воды для обтирания постепенно, по мере закаливания организма. Закаливание таким методом весьма эффективно и по действию похож на контрастный душ.