

## «Основные способы и мероприятия закаливания»

*Автор: инструктор по физической культуре высшей категории  
Никулина О.В.*



По аналогии с известной во всем мире с древних времен технологией закаливания закала железа, придающей изделиям особую твердость, прочность и несокрушимость, врачи назвали закаливанием воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить тело, сделать его более прочным по отношению к инфекциям.

Все знают, что переохлаждение – верный путь к простуде. Не менее опасно для здоровья, когда резко охлаждается не весь организм, а какая-то его часть, особенно носоглотка или ноги. Быстро съеденное ребенком мороженное в жаркий день или промокшие в осенних лужах ботинки нередко ведет к насморку, ангине или бронхиту.

Почему это происходит? Дело в том, что охлаждение – общее или местное – ведет к быстрому сужению поверхностных кровеносных сосудов. Так организм старается поддержать постоянную температуру. Однако из-за этого поверхностно расположенные клетки, на которое пришлось основное воздействие холода, недополучают питание и кислород, которые поступают ко всем клеткам нашего тела только по кровеносным сосудам. Ухудшение условий питания нарушают работу клеток, а главное – тормозят активность иммунных (защитных) систем. Защитный барьер ослабевает, и вредные микроорганизмы беспрепятственно проникают внутрь нашего тела. Они

быстро размножаются и отравляют человека своими выделениями – мы заболеваем.

Как с этим бороться? Есть только один разумный путь: приучить клетки нашего организма, от которых зависят иммунные реакции, к частой смене температур, и тогда они не будут реагировать на кратковременное или локальное охлаждение. Как раз для этого и нужно закаливание, то есть тренировка к действию контрастных температур и значительному местному охлаждению.

У ребенка 5-7 лет система терморегуляции (то есть поддержания постоянной температуры тела и его частей) еще не совершенна, и иммунитет также еще неполноценен. Поэтому так важно именно в этом возрасте начать приучать детский организм к температурным перепадам, что очень эффективно оберегает его в дальнейшем от разнообразных простуд. Организм ребенка 5-7 лет усваивает закаливающие «уроки» гораздо лучше. «Физиологическая память» на перепады температур значительно дольше сохраняется в этом возрасте, и потом, после некоторого перерыва, позволяет гораздо быстрее вновь обрести закалку, восстановить достигнуты ранее уровень сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

#### Основные способы закаливания

**Солнце, воздух и вода** - основные природные факторы, которые можно использовать для закаливания и оздоровления. Каждый из них может принести немалую пользу, если использован умело, и причинить вред, если не соблюдаются меры предосторожности.

Закаливание воздухом	Закаливание водой	Закаливание солнцем и ультрафиолетовое облучение
<ul style="list-style-type: none"> <li>- хорошая вентиляция помещения</li> <li>- облегченная одежда</li> <li>- прогулки</li> <li>-дневной сон с доступом свежего воздуха</li> <li>- воздушные ванны</li> <li>- хождение босиком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- местное: умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса, местное обмывание ног, контрастное обливание;</li> <li>- общее: купание в бассейне, открытых водоемах, обтирание или обливание всего тела</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- загорание под навесом, в кепке</li> </ul>

Физиологи считают, что сильным закаливающим эффектом для детей обладает *динамический*, или *пульсирующий микроклимат*. При его создании используется холод и тепло. То есть два фактора, контраст между которыми (внезапное охлаждение после перегревания) чаще всего

провоцирует заболевания ребенка. К этим методам относятся контрастные воздушные ванны и души.

Эффективными бывают не отдельные приемы и методы, а их умелое сочетание.

При подборе процедур для закаливания важно учитывать следующие **принципы**

- попеременное воздействие тепла и холода. Суть адаптации – приспособление организма к частой смене температуры окружающей среды.
- процесс медленный, состоящий из нескольких последовательных стадий. Сократить время на прохождение любой из этих стадий, а тем более пропустить какую-то стадию невозможно, организм не справится с новыми нагрузками, и ребенок заболеет даже не в результате столкновения с новыми возбудителями, а просто потому, что вы своим нетерпением исчерпали его резервные возможности.
- воздействие должно начинаться с небольших зон и небольших перепадов температуры и лишь постепенно захватывать все большую поверхность (объем воздействия) и достигать все большей разницы температур (интенсивность воздействия).
- соблюдение очередности в наращивании объема и интенсивности воздействия.

**Наиболее эффективны на начальных этапах закаливающие процедуры, воздействующие на конечности – руки и ноги. Это связано с особенностями строения кожи на конечностях человека и расположением рефлексогенных зон.**

Вариант закаливания следует выбирать, учитывая особенности ребенка и возможности длительного применения разных процедур.



### Ежедневные мероприятия

Средство	Условия проведения	Длительность сеанса	Периодичность
Вентиляция помещения	Холодно (ниже +10)	5-10 минут	4-5 раз в день
	Умеренно (от +10 до +30)	15-20 минут	
	Жарко (выше +30)	30-40 минут	
Прогулки на улице в удобной одежде	Холодно (летом – ниже +15; зимой – ниже -10)	1,5-2 часа	Ежедневно
	Умеренно (летом - +15...+20; зимой – от 0 до -10)	2-3 часа	
	Тепло (летом – выше +20; зимой – выше 0)	3-4 часа	
Самомассаж рук и ног	Утром перед гимнастикой	5-7 минут	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Утром перед водными процедурами	7-10 минут	Ежедневно

### Еженедельные мероприятия

Средство	Условия проведения	Длительность сеанса	Периодичность
Физкультурные занятия	По программе детского сада	20-35 минут	2 раза в неделю
Занятия физическими упражнениями и играми на открытом воздухе	Лето	1.5-2 часа	2-3 раза в неделю
	Зима		

### Этап 1 (начальный: с 1-й по 6-ю неделю)

Средство	Условия проведения	Неделя	Длительность сеанса	Периодичность
Ванны воздушные	Температура +20 или выше	1-2	3-4 минуты	2-3 раза в день
		3-4	5-7 минут	
		5-6	10 минут	
Ванны гигиенические детские	Температура +35...+36	1-2	10 минут	1-2 раза в неделю
		3-4	12 минут	
		5-6	15 минут	
Мытье ног перед ночным сном	Температура +30 или выше	1-2	Не менее 2 минут	Ежедневно
		3-4		
	Умеренная	5-6	1 минута	

	(+21...+30)			
Мытье рук и лица холодной водой	В летнее время	1-2	1-2 минуты	Ежедневно по утрам
		3-4		
		5-6		
Обтирание влажным полотенцем	Температура воды выше +28	1-2	1-1,5 минуты	Ежедневно по утрам
		3-4	1.5-2 минуты	
		5-6	2-3 минуты	
Душ	Температура воды выше +28	1-2	1-1,5 минуты	Ежедневно перед сном
		3-4	1.5-2 минуты	
		5-6	2-3 минуты	
Обливание стоп холодной водой	Начинать в летние месяцы	1-2	0.5 минуты	Ежедневно после душа
		3-4	1 минуты	
		5-6	1.5 минуты	
Ходьба босиком (в носках) в помещении	Начинать в летние месяцы	1-6	Постоянно	Ежедневно

### Этап 2 (продвинутый: с 7-й по 12-ю неделю)

Средство	Условия проведения	Неделя	Длительность сеанса	Периодичность
Ванны воздушные	Температура +14...+20	7-8	До 5 минут	2-3 раза в день
		9-10	7-8 минут	
		11-12	До 10 минут	
Ванные гигиенические детские	Температура +31...+34	7-8	До 5 минут	1-2 раза в неделю
		9-10	До 7 минут	
		11-12	До 10 минут	
Мытье ног перед ночным сном	Температура +21...+23	7-8	1-1.5 минуты	Ежедневно
		9-10	1.5-2 минуты	
		11-12	2 минуты	
Мытье рук и лица холодной водой	Весной, летом, осенью	7-8	1-2 минуты	Ежедневно по утрам
		9-10		
		11-12		
Умывание холодной водой шеи, груди, рук	Температура на улице выше +15	7-8	0,5 минуты	Ежедневно по утрам
		9-10	1 минута	
		11-12	1,5-2 минуты	
Обтирание влажным полотенцем	Температура воды +22...+25	7-8	1-1,5 минуты	Ежедневно по утрам
		9-10	1.5-2 минуты	
		11-12	2-3 минуты	
Душ	Температура воды + 22...+25	7-8	1-1,5 минуты	Ежедневно
		9-10	1.5-2 минуты	
		11-12	2-3 минуты	
Душ	Разница температур	7-8	0.5 минуты	Ежедневно
		9-10	0.5-1 минута	

контрастный	менее 10*	11-12	1-2 минуты	
Обливание стоп холодной водой	При любой температуре	7-8	1.5 минуты	Ежедневно после душа
		9-10	2 минуты	
		11-12	2.5 минуты	
Ходьба босиком (в носках) в помещении	При любой температуре	7-8	постоянно	Ежедневно
		9-10		
		11-12		
Ходьба босиком по улице	В летнее время за городом	7-8	15-20 минут	Ежедневно
		9-10	20-30 минут	
		11-12	30-40 минут	

### Этап 3 (закаленный: с 13-й по 18-ю неделю)

Средство	Условия проведения	Неделя	Длительность сеанса	Периодичность
Ванны воздушные	При любой температуре	13-14	До 10 минут	2-3 раза в день
		15-16	10-12 минут	
		17-18	До 15 минут	
Ванны гигиенические детские	Температура +27...+30	13-14	До 5 минут	1-2 раза в неделю
		15-16	До 7 минут	
		17-18	До 10 минут	
Мытье ног перед ночным сном	Температура воды +18...+20	13-14	1-1.5 минуты	Ежедневно
		15-16	1.5-2 минуты	
		17-18	2 минуты	
Мытье рук и лица холодной водой	Независимо от сезона	13-14	1-2 минуты	Ежедневно по утрам
		15-16		
		17-18		
Умывание холодной водой шеи, груди, рук	Независимо от температуры воздуха	13-14	1 минута	Ежедневно по утрам
		15-16	1.5-2 минуты	
		17-18	2-3 минуты	
Душ	Температура воды +20...+21	13-14	1.5-2 минуты	Ежедневно
		15-16	2-2.5 минуты	
		17-18	2.5-3 минуты	
Душ контрастный	Разница температур от 10* до 15*	13-14	0.5-1 минута	Ежедневно
		15-16	1-2 минуты	
	Разница температур 15* и больше	17-18	2-3 минуты	
Обливание по пояс	Температура воды +22...+25	13-14	1 минута	Ежедневно по утрам
		15-16	1.5 минут	
		17-18	2-3 минуты	

Обливание стоп холодной водой	При любой температуре	13-14	1.5 минуты	Ежедневно после душа
		15-16	2 минуты	
		17-18	2.5 минуты	
Ходьба босиком (в носках) в помещении	При любой температуре	13-14	Постоянно	Ежедневно
		15-16		
		17-18		
Ходьба босиком по улице	При температуре выше +17*	13-14	15-20 минут	При возможности
		15-16	20-30 минут	
		17-18	30-40 минут	

### Начиная закаливание, помните

- никогда не заставляйте делать ребенка то, что вызывает сильные отрицательные эмоции, что сами не решитесь делать;
- не забывайте, что закаливание – это физиологическая адаптация, ее эффективность зависит не только от желания взрослых, но и от возможностей ребенка;
- не перескакивайте через этапы в процессе закаливания;
- начинать закаливание лучше летом или осенью;
- начинать закаливание следует с простого и приятного, например, с обтирания влажным полотенцем в жаркий день;
- лучший пример при закаливании – пример родителей;
- не соревнуйтесь со знакомыми;
- не используйте экстремальные способы закаливания. Полгода без простуд – самое большое первое достижение.

