

ЗНАЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гарченко И.А., Роговик Р.М.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина

Физическая культура детей младшего школьного возраста – наиболее ответственный и благоприятный период в формировании психофизического здоровья и двигательных способностей ребенка. Активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и т. д. должна дополняться внешкольными формами занятий: ежедневной утренней физзарядкой, закаливающими процедурами, тренировочными занятиями.

Цель нашей работы: оценить значимость закаливающих процедур и на основе изучения соответствующей литературы разработать комплекс мероприятий закаливания ребенка с учетом возрастных особенностей.

Закаливание приучает ребенка к различным трудностям, обусловленным резкими колебаниями температуры, чрезвычайным ситуациям, ставящим ребенка в непривычные для нормальной жизнедеятельности условия, обеспечивает повышение работоспособности и устойчивость к тем или иным болезням.

При закаливании повышается функция иммунной системы. Через центральную нервную систему и ее подкорковые образования осуществляется стимуляция работы гипофиза, контролирующего и регулирующего функции всех желез внутренней секреции. В свою очередь гипофиз воздействует на вилочковую железу и надпочечники.

Вилочковая железа способствует защите организма от вирусов и бактерий, контролирует появление злокачественных клеток, уничтожает их, препятствуя развитию онкологических заболеваний. Гормоны коркового вещества надпочечников (глюкокортикоиды) усиливают действие иммунных механизмов, снижают возможность аллергических заболеваний, повышают адаптационные возможности организма при стрессовых воздействиях.

Для эффективности закаливания необходимо соблюдение следующих принципов: постепенность, систематичность и учет индивидуальных особенностей.

Соблюдение принципа постепенности особенно важно, так как организм не обладает достаточной устойчивостью к применению сильных раздражителей без предварительной подготовки, что может привести к отрицательным результатам. Интенсивность закаливающего действия должна нарастать постепенно.

Организм быстро теряет адаптацию к закаливающим факторам, поэтому их действие должно быть систематическим, ежедневным или даже двухразовым в день. Если наступил перерыв в закаливании, то возобновлять его необходимо не с того этапа, на котором произошла остановка, а с предыдущего.

При неправильной организации закаливания (резкое снижение температуры, значительные нагрузки без достаточной подготовки, передозировка занятий, отсутствие регулярности) могут развиваться острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей (насморк, гайморит, тонзиллит) и суставов (артрит). Закаливающие мероприятия следует проводить строго индивидуально, с учетом состояния здоровья и резервных сил организма.

Процесс закаливания ребенка необходимо начинать с воздушных и солнечных ванн, постепенно переходя к водным процедурам.

Воздушные ванны применяются как местные, так и общие при зарядке, во время прогулок и игр на свежем воздухе, на динамических перерывах и занятиях физической культурой, при ходьбе босиком и т. д. Применение местных или общих воздушных ванн обусловлено степенью подготовленности организма ребенка к положительному восприятию предлагаемого раздражителя. Начинать целенаправленное воздействие на организм воздушными ваннами рекомендуется при температуре окружающего воздуха $+21^{\circ}\text{C}$. По мере привыкания организма ребенка к начальному температурному режиму необходимо снижать температуру воздействия и увеличивать площадь открытых участков тела, одновременно увеличивая и продолжительность процедур.

Солнечные ванны рекомендуется начинать только после предварительной подготовки организма воздушными ваннами. Данную процедуру необходимо проводить в утренние часы с 10 до 12 часов и в вечернее время с 16 до 19 часов. Дети 7-10 лет солнечные ванны начинают с солнечной тени при температуре $+21^{\circ}\text{C}$, и только через 2-3 дня можно переходить к приему общей солнечной ванны: 4-5 дней - по 10-15 минут, после появления хорошего загара продолжительность увеличивается до 30 минут 2-3 раза в день. По продолжительности более длительные ванны проводить не рекомендуется.

Водные процедуры по интенсивности воздействия на организм располагаются в следующем порядке: умывание, обливание, душ, ванна, купание в открытом водоеме.

Умывание как одно из средств закаливания проводится после утренней гигиенической гимнастики, а также после дневного сна и в вечернее время. Начальная температура воды $+25^{\circ}\text{C}$. Постепенно снижая температуру воды через каждые 1-2 дня на 2°C , доводим ее до $+14 - +15^{\circ}\text{C}$. Дети должны умывать руки выше локтя, лицо, шею и грудь. В вечернее время, перед сном, процедура выполняется в вышеуказанном температурном режиме, однако заканчивать ее необходимо при температуре воды $+25 - +28^{\circ}\text{C}$.

Контрастное обливание рекомендуется выполнять перед дневным сном и в вечернее время. Начальная температура воздействия $+35 - +25 - +35^{\circ}\text{C}$. Снижая минимальную температуру через каждые 1-2 дня, доводим ее до $+17^{\circ}\text{C}$. Процедура проводится в течение 5 минут. С ослабленными детьми, перенесшими простудное заболевание, рекомендуется выполнять контрастное обливание рук выше локтя и ног (стоп). При этом температура воздействия должна быть $+30 - +26 - +30^{\circ}\text{C}$. Снижая температуру воды через каждые 1-2 дня, доводим ее до $+30 - +17 - +30^{\circ}\text{C}$ на пятый день. Дальнейшее снижение температуры нецелесообразно, продолжаем выполнять процедуру в минимальном режиме или, после консультации с лечащим врачом, переходим к контрастному обливанию всего тела по вышеизложенной методике.

Обливание всего тела выполняется через 1,5-2 часа после обеда в помещении при температуре воздуха не ниже $+20^{\circ}\text{C}$ или на улице при $+22 - +24^{\circ}\text{C}$ в течение 3-4 минут. Начинать рекомендуется с температуры воды $+27 - +28^{\circ}\text{C}$, конечная температура $+18 - +19^{\circ}\text{C}$. Снижение температуры проводится через каждые 2-3 дня на 1°C .

Душ рекомендуется принимать как закаливающее средство в утренние часы (тонизирующий) и перед сном (успокаивающий). Температура воды при этом должна

быть не ниже +32°C. Снижение температуры воды проводится через каждые 2-3 дня и на 30-й день она достигает +22°C. Применять душ необходимо в течение 4-5 минут. При проведении данной процедуры перед сном необходимо заканчивать ее при температуре воды +36°C (10-15 секунд).

Купание в открытом водоеме - закаливающая процедура сильного действия. Проводится в летнее время при температуре окружающего воздуха +25°C. Продолжительность первых купаний должна быть не более двух раз в день по 10 минут при температуре воды +20-+21°C. Увеличивать продолжительность пребывания ребенка в воде нужно не более чем на 3 минуты ежедневно. Максимальное пребывание ребенка в воде до 50 минут (общее время в течение дня).

Литература

1. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
2. Кошман, М.Г. Дети и здоровье: физкультурно-оздоровительная работа в детском саду /Н.В. Кошман. - Мозырь, 2007.
3. Белов, В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие /В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. - М., 1999.
4. Моисейчик, Э.А. Роль закаливания в системе оздоровления детей младшего школьного - возраста // Физическая культура и здоровье. - 1997. - № 7. - С. 40-48.
5. Корзенко, В.Н. Закаливание как средство оздоровления и реабилитации детей 3-10 лет /В.Н. Корзенко, Э.А. Моисейчик, К.И. Белый // Физическая культура и здоровье. - 1996. - № 2. - С. 67-72.