

ЦЕ КОРИСНО ЗНАТИ ВСІМ

Основи загартування

Загартування – один з найефективніших засобів профілактики захворювань. Воно позитивно впливає на механізми пристосування до холоду та спеки, послаблює негативні реакції нашого організму на зміни погоди. Загартування підвищує стійкість до вірусних і бактеріальних заражень, до застудних захворювань і тим самим значно продовжує активне творче життя людини. Загартування варто починати з раннього дитинства і продовжувати протягом усього життя, завжди ретельно контролюючи своє самопочуття, видозмінюючи форми і методи його застосування залежно від віку, дотримуючись таких основних принципів загартування:

1. Поступовість.
2. Систематичність.
3. Відсутність захворювань на момент початку виконання загартувальних процедур.
4. Комбіноване використання всіх природних чинників.

Загартування не здійснюють, коли порушений сон, погіршився апетит, знизилася працездатність. Тимчасовими протипоказаннями до загартування є захворювання, що супроводжуються підвищенням температури, гіпертонічні кризи, приступи бронхіальної астми, ниркові й печінкові коліки, важкі травми, харчові токсикоінфекції. Тільки-но захворювання або його загострення ліквідоване, можна приступати до процедур, що гартують, спочатку локальних, потім загальних. Але якщо перерва перевищила 14 днів, - усе треба починати спочатку.

Загартувати треба насамперед ті частини тіла, що їх охолодження найчастіше призводить до виникнення застудних захворювань горла й ніг. Після перенесеного захворювання чи щеплення режим загартування доцільно пом'якшити (наприклад, обливатися теплішою водою), повернутися до попереднього режиму можна лише через 1 – 1,5 місяця. Розпочинати за гартувальні процедури найзручніше влітку. Вони мають подобатися дитині. Необхідно, щоб вона сприйняла їх не як щось примусове, неприємне, а займалася б радісно і весело. І дуже добре, якщо батьки разом з дитиною будуть виконувати за гартувальні процедури, надаючи їм характеру гри.

З давніх часів основними і найдієвішими засобами загартування визнана природна стихія: повітря, вода й сонце. Доступність цих засобів у тому, що їх найлегше застосовувати. Вони не потребують складної апаратури і спеціальних кабінетів.

Загартування повітрям, вплив повітря на організм людини

Існування людини, життєдіяльність її органів систем організму багато в чому залежить від хімічного складу і фізичних властивостей атмосферного повітря. Якщо без їжі людина може обходитися десятки днів, без води – три дні, то без повітря вона не проживе й 10 хвилин. Але повітря не тільки

постачальник необхідного кисню. Воно – чудовий засіб зміцнення і загартовування організму. Недарма повітряні ванни розглядаються як найбільш ніжні й безпечні процедури. З них зазвичай і рекомендують починати систематичне загартовування всього організму.

Вплив повітряних потоків на людський організм різнобічний. Це вплив температур повітря, його вологості, швидкості руху і наявності аерозолів – усяких твердих і рідких речовин, що перебувають у розрідженому стані. Основний чинник, що впливає на людину, - температура повітря. Повітряна ванна може бути загальною, якщо процедурі загартовування піддається вся поверхня тіла, або частковою, коли оголюється тільки певна його частина (тулуб, шия, руки, ноги). Загартовувальна дія повітряних потоків пов'язана насамперед з різницею температур між ними та поверхнею шкіри. Шар повітря, що мітиться між тілом і одягом, звичайно має постійну температуру (близько 27-28 С). Різниця між температурою шкіри одягненої людини і повітрям, що її оточує, як правило, невелика. Тому віддача організмом майже непомітна. Але щойно тіло людини звільняється від одягу, процес віддачі тепла стає інтенсивним. Що нижчою є температура навколишнього повітря, то більшому охолодженню піддається людина. Вплив холодного повітря на велику поверхню тіла викликає в організмі особливу реакцію. Спочатку внаслідок великої віддачі тепла виникає відчуття холоду, потім кровоносні судини шкіри розширюються, приплив крові до шкіри збільшується і відчуття холоду змінюється почуття приємної теплоти.

Завдяки повітряним ваннам людина стає урівноваженішою, спокійнішою. Непомітно зникає підвищена збудливість, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Позитивно впливають повітряні ванни на серцево-судинну систему: сприяють нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. Отже, у процесі загартовування повітрям відбувається підвищення працездатності всіх систем, що забезпечують терморегуляцію.

Повітряні ванни для дітей

Улітку дітям доцільно приймати їх переважно вранці в місцях, захищених від прямого сонячного проміння, де немає сильного потоку повітря. Взимку повітряні ванни діти приймають у добре провітреному приміщенні за температури +14-16 С. Оголювати тіло дитини можна поступово (спочатку руки і ноги, потім тулуб), збільшуючи час (починати потрібно з 15 хвилин). Влітку є можливість збільшити час перебування на повітрі без одягу до 1,5-2 год. Якщо погода прохолодна, можна не одягати надто тепло дитину, слід лише потурбуватися про те, щоб вона багато рухалася. Але не можна допускати переохолодження, коли з'являється «гусяча шкіра», синюшність. Корисним є денний сон улітку на свіжому повітрі, взимку – у добре повітряній кімнаті за температури +15-16 С. Ефективний спосіб загартовування органів дихання – нічний сон у постійно провітрюваному приміщенні або на свіжому повітрі. Улітку за температури повітря не нижче +14-18 С.

Через 10 - 15 днів можна починати поєднувати повітряні ванни з локальним загартовуванням – ходінням босоніж по підлозі протягом 3 хвилин, щодня збільшуючи його тривалість на одну хвилину, довівши до 1,5-2 годин. Дітям спочатку треба ходити по підлозі в тонких шкарпетках і лише потім – босоніж. Після процедури варто вимити ноги теплою водою (+36 – 37 С), а потім витерти їх насухо. Через 7-10 днів ноги можна не витирати, а дати їм обсохнути на повітрі.

Щоб підвищити стійкість організму до швидких і різких охолоджень, повітряні ванни приймають інакше. Вранці, якщо температура повітря не вище +17-20 С, можна запропонувати дитині вийти на балкон у купальнику, трусиках і майці або без неї. З появою «гусячої шкіри» починати робити гімнастичні вправи. За зниження температури до 15 С треба перейти в приміщення.

Після повітряних ванн доцільно переходити до водних процедур, які є ефективним засобом загартовування, впливають на організм – поліпшують теплорегуляцію й обмін речовин, активізують діяльність серцево-судинної й дихальної систем. Загартовування водою можна починати в будь-який час року з обтирань за умови, що температура повітря в приміщенні не нижча +18-20 С.

Загартовування водою, її вплив на організм людини

З давніх часів відома цілюща сила води як засобу, що зміцнює здоров'я людини. Висока ефективність впливу води на організм полягає в тому, що її теплоємність у 28 разів вища, ніж теплоємність повітря. Так, повітря за температури +13 С сприймається як прохолодне, водночас вода тієї ж температури здається холодною. За однієї й тієї ж температури води і повітря організм втрачає у воді майже в 30 разів більше тепла. Саме з цієї причини вода розглядається як дуже сильний природний засіб, що загартовує. У водних процедур є ще одна особливість. Вони, як правило, здійснюють на людину і механічний вплив. Дія води більш сильна порівнянно з повітрям, відбувається за рахунок розчинених у ній мінеральних солей, газів та інших речовин. До речі, з метою посилення подразнювальної дії води іноді додають 2-3 столові ложки кухонної солі або 3-4 ложки столового оцту. Основна ж перевага води як засобу загартовування полягає в температурному чиннику. Водні процедури за температурою поділяються на гарячі (вище +40 С), теплі (+36-40 С), нейтральні (+34-35), прохолодні (+20-33 С) і холодні (нижче +20 С). Розподіл такої температури води враховується при проведенні загартовування. Уміло варіюючи температурою води, можна легко дотримуватися точності дозування сенсів загартовування. Кожна людина, залежно від стану, ступеня загартованості та інших умов може до того ж вибрати прийнятні для себе процедури. Вплив деяких з них незначний (наприклад, обтирання мокрим рушником). Сила ж впливу душу, купання доволі велика. Однак за всіх обставин необхідно дотримуватися найважливішого принципу загартовування – поступовості.

Загартовування водою починають із м'яких процедур – умивання, обтирання, обливання, потім переходять до більш енергійних – душу, купання і т.д. Систематичне використання водних процедур – надійний профілактичний засіб проти випадкових охолоджень тіла. Водні процедури, всебічно впливаючи на організм, поліпшують терморегуляцію, обмін речовин, роботу всіх систем організму.

Водні процедури для дітей

Загартовування дітей за допомогою води доцільно починати з **умивання** водою, температуру якої поступово знижують від +28 С н початку до + 18 С влітку або +20 С узимку під кінець року загартовування. Діти, старші двох років, миють обличчя, шию, руки до ліктя, старші трьох – верхню частину грудей і руки вище ліктя. Початкова температура води для дітей, старших трьох років, - теж +28 С, а мінімальна вітку - +16 С, узимку +18 С.

Корисним є також **полоскання** рота (для дітей двох – чотирьох років), горла (для дітей, старших чотирьох років) кип'ячною водою кімнатної температури з додаванням настою ромашки або шавлії два рази: вранці й увечері. На кожне полоскання використовують близько 1/3 склянки води.

Обтирання – своєрідна підготовка до більш сильних загартовувальних процедур, таких як обливання й душ. Обтирання слід робити щодня після ранкової гімнастики. Рукавичкою з жорсткої тканини, грубим рушником (вони мають бути змочені у воді та викручені) дитина сама (або з допомогою дорослого) швидко обтирає себе в такій послідовності: шия, руки, груди, живіт, спина, сідниці, стегна, гомілки, стопи. Після цього тіло енергійно розтирає сухим рушником від кисті до плечей, від стопи до стегна; живіт, груди, спину розтирає колоподібними рухами справа наліво. Розтирати слід доти, доки шкіра не почервоніє не почне відчуватися приємне тепло.

Температура в приміщенні, де проводять обтирання (або температура повітря надворі влітку), не повинна бути нижче +15 С. Тривалість обтирання в міру зниження температури води потрібно поступово зменшувати з 1,5-2 хв до 0,5 хв. Ефективність обтирання буде більшою, якщо до води додати харчову сіль (чайна ложка на склянку води).

Після того як дитина звикне до обтирання (через 1,5 місяця), можна переходити до сильнішої за впливом процедури – **обливання**. Температура води для обливання має бути трохи вищою за ту, з якої починали обтирання. Поступово вона знижується до +20-10 С. Обливання водою бажано починати влітку. Лійку, глечик, відро наповнити водою, температура якої +36-34 С, і протягом 1,5-2 хв послідовно обливайте всі частини тіла, починаючи з голови. Температура води й тривалість процедур регулюють так само, як при обтиранні. Якщо при обливанні з'являється «гусяча шкіра», розітріть трошки дитину рушником або зробіть з нею кілька гімнастичних вправ.

Дуже ефективним засобом загартовування є **контрастне обливання** ніг: стопи і нижньої третини гомілок водою, температура якої +38 С, потім

+28 С і знову +38 С (перед денним сном). Улітку можна замінити цю процедуру обливанням ніг після прогулянки з поступовим кожні 5-7 днів на 1 С) зниженням температури води з +28 С до +18 С, дітям, старшим трьох років – до +16 С.

Душ – ще дієвіше за гартувальна процедура, що поєднує в собі температурний і механічний вплив. Але перш ніж приступити до цього виду загартовування, порадьтеся з вашим дільничним лікарем. Починати доцільно з теплої душі (температура води +36-34 С) протягом 1,5-2 хв, потім так само, як при обтиранні й обливанні, поступово знижувати температуру води на 1-2 С, довівши до +20-12 С, а тривалістю – до 0,5-1 хв.

Корисними для здоров'я є контрастні (чергування холодної та гарячої води) обливання й душі. Для першої процедури температура теплої води повинна бути +36-34 С, а прохолодної – 30-28 С. (Зручніше за все приготувати її у двох великих лійках чи відрах.) Протягом 20-30 с обливайте теплою водою, потім стільки ж часу прохолодною й повторіть це 3-5 разів. Через три дні можна підвищити температуру гарячої води до + 36-38 С, а холодної – знизити до +28-26 С. Поступово довести температуру гарячої води до +40-41 С, а холодної – до +18-20 С. Узимку необхідно завершувати контрастні обливання й душі холодною водою, а влітку – гарячою.

Літні купання дитини доповнюють її загартовування. Тут теж потрібні поступовість і обережність. Вода для перших купань має прогрітися хоча б до +22 С. Тривалість першого купання має бути не довшою ніж 2-4 хв. Через кілька днів дитина може плавати чи гратися у воді до 10 хв. Такі водні процедури підвищують стійкість організму до коротких і різких впливів холоду, добре тонізують організм. Тому їх доцільно робити вранці.

Загартовування сонцем, вплив сонця на організм

Люди з давніх часів знали, що сонячне світло – цілитель і надійний помічник у боротьбі з хворобами. У ті далекі часи люди не могли пояснити дивовижної сили сонячних променів. Зараз уже відомо, чому і яким чином сонячна енергія позитивно впливає на організм людини. Виявилось, що сонячне світло складається з видимих і невидимих променів. Видима частина спектра неоднорідна, складається з червоних, жовтогарячих, жовтих, зелених, блакитних, синіх і фіолетових кольорових пучків, що добре помітні після грози, коли на небі з'являється веселка. Невидимі промені розташовуються по обидва боки сонячного спектра. Одні з них розміщені за його червоною частиною, і їх називають інфрачервоними, а інші – за фіолетовою, і тому їх іменують ультрафіолетовими променями. *Інфрачервоні* промені переважно здійснюють тепловий вплив на організм. Дія *ультрафіолетових* променів залежить від довжини хвилі. Одні з них сприяють утворенню в шкірі вітаміну Д, недостатність якого викликає порушення фосфорно-кальцієвого обміну в організмі, призводить до захворювання дітей рахітом. Інші викликають на шкірі утворення еритеми (почервоніння) і пігменту, що обумовлює засмагу. Ультрафіолетові промені знищують мікроби.

Ультрафіолетові промені дуже чутливі до різних перешкод. Так, один шар марлі затримує до 50% усіх ультрафіолетових променів. Марля, складена вчетверо, як і скло завтовшки 2 мм, запобігає їх проникненню. При опроміненні тіла частина ультрафіолетових променів відбивається шкірою, інша – проникає всередину і виконує теплову дію.

Інфрачервоні промені можуть проникнути в організм на 5 - 6 мм, видимі промені – на кілька міліметрів, а ультрафіолетові – тільки на 0,2-0,4 мм. У природних умовах на людину впливає пряма радіація (безпосередньо виходить від Сонця), розсіяна (від небосхилу) і відбита (від різних земних предметів). Енергетичний склад прямої та розсіяної радіації різний і визначається висотою стояння Сонця.

Сонячне світило володіє воістину дивною цілющою силою. Його промені, насамперед ультрафіолетові, діють на нервово-рецепторний апарат шкіри і викликають в організмі складні хімічні перетворення. Під впливом опромінювання підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується обмін речовин і склад крові, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції. Усе це добре позначається на загальному стані людини. Сонячне світло, крім того, згубно діє на хвороботворні мікроби. Данський фізіотерапевт Н. Фінзен у 1903 р. використовував сонячні промені для лікування туберкульозу шкіри. За ці дослідження його удостоїли Нобелівської премії.

Сонячне випромінювання є постійно діючим чинником зовнішнього середовища і тісно пов'язане з функціями організму людини. Якщо за якимись причинами людський організм позбавляється можливості широко користуватися сонячним світлом, то в ньому виникають численні порушення фізіологічних функцій. У цих випадках розвивається світлове голодування. Виражається воно в зниженні тонусу центральної нервової системи і захисних сил організму, порушенні обмінних процесів. У дітей світлове голодування призводить до захворювання на рахіт, у дорослих знижує працездатність, підвищує схильність до простудних захворювань, викликає погіршення самопочуття і сну.

Сонячні ванни для дітей

Приймати сонячні ванни найздоровіше вранці, коли повітря особливо чисте і сонце ще не занадто пекуче, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу. У цей час доцільно перебувати на березі річки чи іншої водойми, серед зелених насаджень. Місця приймання сонячних ванн повинні бути доволі відкритими для сонця і природного руху повітря. Найоптимальніший час для засмаги: у середній смузі між 9 та 12 год. і 16 та 18 год; на півдні – між 8 та 11 год. і 17 та 19 год.

Перед тим як почати загартування сонцем, необхідно посидіти з дитиною кілька хвилин під тентом або під тінистою кроною дерев. Перші сонячні ванни треба приймати за температури повітря, не нижче +18 С. Їх тривалість не повинна перевищувати 5 хв. Через кожні два дні можна збільшувати її п'ять-десять хвилин і довести до одної-двох годин у день, але

обов'язково під час таких тривалих ванн потрібно робити перерви на відпочинок у тіні на 10-15 хв. Під час приймання повітряних та сонячних ванн не можна спати! Треба лягати ногами до сонця, голову захищати від сонячних променів. Не рекомендується загоряти натще, безпосередньо перед їдою й одразу після неї. Сонячні ванни можна приймати через 30-40 хв після сніданку, а закінчувати не менш ніж за годину до чергового приймання їжі.

Чутливість до ультрафіолетових променів тим вища, чим менший вік дитини. Тому сонячні ванни дітям до одного року протипоказані. Вкрай обережно їх призначають дітям від 1 року до 3 років. В осінньо-зимовий і весняний періоди прямі сонячні промені не викликають перегрівання, тому потрапляння їх на відкрите обличчя дитини не тільки припустиме, але й необхідне. Улітку рекомендують проводити світло - повітряні ванни за температури повітря +22 С і вище для грудних дітей і за +20 С для дітей 1 – 3 років, краще в безвітряну погоду. Абсолютним протипоказанням до проведення сонячних ванн є температура повітря +30 С. Поведінка дитини в момент проведення ванни повинна бути активною. Після сонячних ванн, а не до них, дітям призначають водні процедури, причому обов'язково потрібно витерти дитину, навіть якщо температура повітря висока, адже якщо волога шкіра, відбувається переохолодження дитячого організму.

Правила загартовування

- Поступово збільшуйте тривалість впливів, що гартують. Різкі незвичні охолодження можуть стати причиною захворювань.
- Ураховуйте індивідуальні особливості організму. При порушеннях діяльності серця, легень, нирок, захворюванні носоглотки перш, ніж почати гартуватися, проконсультуйтеся з лікарем.
- Гартуйтеся систематично протягом усього життя. Навіть двотижнева перерва зводить нанівець весь ефект від процедур, що гартують, проведених протягом тривалого часу.
- Привчайте себе і дитину до будь-яких видів охолодження: сильних, середніх, слабких. Проводьте повітряні й сонячні ванни під час прогулянок, спортивних ігор, занять гімнастикою. Це підвищує ефективність загартування.
- Чергуйте локальні процедури, що гартують (ходьбу босоніж, полоскання горла прохолодною водою і т.д.) із загальними, тому що загартування тільки окремих ділянок тіла не підвищує загальної стійкості організму.

Отже, при загартуванні дитини дошкільного віку важливо пам'ятати, що всі процедури мають бути поступовими, систематичними, виконанні з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб, стану організму на момент їх початку, комплексними щодо добору загартувального природного чинника.

Пограйтеся з дитиною

Спіймай сонечко

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати відчуття міри під час перебування під променями сонця. Ознайомити дитину із поведінкою сонячних променів.

Завдання: з допомогою дзеркальця спіймати сонячний промінь, направити його на тіло дитини, щоб вона відчула тепло сонця. Сфокусувати пучок проміння на аркуші паперу, потримати, поки він не задимиться. Дати дитині можливість зробити те саме. Допомогти дитині самостійно дійти висновку, що тривале перебування під променями сонця може викликати опіки шкіри.

Сонечко в кімнаті

Мета: розвивати творчі здібності дитини. Виховувати акуратність. Закріпити знання дитини про форму і колір сонця, про його роль у житті людини.

Завдання: зробіть разом з дитиною власне сонце. Змішайте 500 г борошна, 150 г солі і 1 кухоль води. Додайте у воду жовтого харчового барвника. Вимішайте тісто, надайте йому форми плаского кола і поставте в духовку на 5 годин. Коли новоспечене сонце охолоне, можна домалювати йому очі, ніс, рот і повісити в куточку кімнати.

Де живе повітря

Мета: розвивати спостережливість. Виховувати допитливість. Дати дитині уявлення про те, що довкола нас – повітря.

Завдання: запропонуйте дитині взяти камінь, грудку землі, цукор-рафінад, печиво, шматочок хліба, опустити їх по черзі в склянку з водою. Зверніть увагу малюка на бульбашки, що з'являються у воді. Підведіть дитину до висновку, що повітря є всюди.

Яке буває повітря?

Мета: розвивати вміння встановлювати причинно - наслідкові зв'язки. Виховувати бажання зміцнювати власне здоров'я. Дати дитині уявлення про вплив повітря на здоров'я людини.

Завдання: гуляючи з дитиною, спостерігайте за тим, яке може бути повітря. Спонукайте дитину зробити самостійні висновки про стан повітря, про те, що воно буває прозоре і димне, холодне і тепле, вологе і сухе. Поясніть малюкові, який загартовувальний вплив на організм людини має повітря.

Пустотливі слоненята

Мета: розвивати спритність. Викликати інтерес до загартовувальних процедур. Виховувати вміння виявляти доброзичливість, чуйність. Дати дитині поняття, що загартовування організму відбувається не лише під час спеціально проведених процедур, а й під час ігор і розваг.

Завдання: зробіть разом з дитиною брызгалки. На подвір'ї, річці, галявині влаштуйте ігри з брызгалками, обливання водою. Запропонуйте дитині описати свої відчуття, поясніть загартовувальні властивості таких ігор на повітрі.

Чарівні льодинки

Мета: розвивати творчі здібності, Виховувати бажання проводити загартовувальні процедури. Дати дітям уявлення про користь загартовування льодом.

Завдання: запропонуйте дитині налити воду в різні формочки (можна використати форми для печива) і поставити їх у холодильник. Коли вода замерзне, звільнити льодинки від форми. Разом з дитиною починайте кожний ранок з льодового масажу обличчя і рук. Запросіть малюка описати свої після масажу.

Де сховалася вода?

Мета: розвивати допитливість. Виховувати ціннісне ставлення до здоров'я. Дати дитині уявлення про загартовувальні властивості води, перебуває в різних станах.

Завдання: вирушаючи на прогулянки, звертайте увагу дитини на те, що вода може бути у водоймах, криниці, калюжі, водопровідних кранах, у вигляді дощу, снігу, граду, льоду. Порівняйте воду з різних джерел на смак, температуру, чистоту. Використовуйте для загартовування дитини воду з різних джерел і в різних станах. Спонукайте малюка проаналізувати відчуття від загартовувальних процедур.

Правильно – неправильно

Мета: розвивати вміння встановлювати причиново-наслідкові зв'язки. Виховувати самостійність. Закріпити знання дітей про різні види загартовувальних процедур, їх вплив на здоров'я людини.

Завдання: дорослий називає будь-які дії, серед них загартовувальні процедури. Дитина має визначити, правильно чи неправильно названа дія, і яка користь або шкода від неї.

- Хлопчик бігає босоніж по снігу.
- Діти засмагають без головних уборів.
- Закутана дівчинка стоїть на прогулянці.
- Тато із сином обливаються водою з колонки.
- Дівчинка сидить біля мами та їсть п'яту порцію морозива.
- Брат із сестрою плавають у річці.

- Діти засмагають опівдні.
- Мама з донькою бризкається водою на озері.
- Хлопчики пірнають у воду після вечері.
- Дівчатка засмагають під деревом.