

## **Консультация «Закаливание детского организма».**

Подготовила  
медсестра  
Антонова Т.Н.

Закаливание организма - одно из лучших средств укрепления здоровья. Это адаптация организма к холодным воздействиям. Закаливание детей дошкольного возраста – это система определенных процедур в режиме дня. Это образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку.

Задача закаливания - приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

При закаливании детского организма необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Соблюдать постепенность при применении средств закаливания (снижение температуры воздуха в помещении, облегчение одежды).
2. Систематически использовать разнообразные средства закаливания (свежий воздух в помещении, прогулки достаточной длительности, облегченная одежда, специальные процедуры и др.).
3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальную чувствительность детей.

Противопоказания к закаливающим процедурам:

- острые респираторные заболевания, сопровождающиеся высокой температурой;
- острые желудочно-кишечные расстройства;
- резко повышенная нервная возбудимость;
- декомпенсированный порок сердца;
- выраженная анемия (низкий гемоглобин);
- резкое истощение;
- ухудшение сна;
- резко отрицательное отношение к закаливающим процедурам.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце. Как же следует разумно использовать естественные факторы природы?

### **Закаливание воздухом.**

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом применяются сон без маек и воздушные ванны. Во время сна детей воздух в помещении всегда должен быть свежий. С этой целью в комнатах необходимо регулярно проводить сквозное проветривание. Кроме того, даже в присутствии детей в помещении можно периодически открывать форточки, а с потеплением наружного воздуха и окна.

В целях закаливания используются также воздушные ванны. Первые воздушные ванны проводятся в помещении, чтобы на ребенка действовал воздух определенной температуры (20—22°C). Воздушные ванны для самых маленьких детей повторяются 2-3 раза в день и сочетаются со сменой одежды, причем в холодное время года они проводятся вблизи источников тепла. Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении - это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения, тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и

носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

Прогулки на свежем воздухе - также эффективное средство закаливания детей. Особенно полезны они в солнечную погоду. Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Каждый ребенок нуждается в максимально длительном пребывании на свежем воздухе (в зимнее время не менее 3-4 ч, конечно, при этом не следует нарушать режим). Для прогулки его надо одеть в соответствии с температурой воздуха, влажностью, силой ветра.

Во время зимней прогулки не следует закрывать малышу нос и рот. Одежда должна быть достаточно теплой, но в то же время легкой, не стесняющей движений. Захваченные с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. д. заставляют малыша больше двигаться, бегать. Не следует прекращать прогулки во время болезни ребенка, если врач не отменил их: свежий воздух - хороший помощник в борьбе с инфекцией.

### **Закаливание солнцем**

Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У детей дошкольного возраста особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо должны быть спокойного характера. Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде - белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Солнечные ванны увеличиваются постепенно. Длительность первых сеансов 1-4 минуты (по минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по одной минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3-4-летних детей до 12-15 минут, 5-6-летних - до 20-25 минут и для 5-7-летних - до 20-30 минут.

Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

### **Закаливание водой**

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура соответствовала принятым нормам.
2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".
3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой.

*Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах. Приучать маленького ребенка к обтиранию водой следует с большой осторожностью.

Начальная температура воды для обтирания должна быть +33-32°C. Понижая температуру воды каждые 2-3 дня на 1°C, ее доводят до +25-22°C. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы).

*Закаливание носоглотки.* Полоскание носоглотки проводится настоем из любой дезинфицирующей травы (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настоей разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1° С. Начинать с температуры +24-25° С.

*Обливание* - бывает местное и общее. Местное обливание: чаще всего используется обливание ног. Начальная температура воды +30°C, затем доводят до +18°C. Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом. После окончания - растереть полотенцем.

Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.

Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Дети очень любят купаться. Купание в открытом водоеме разрешается детям с 3-4 лет после предварительного систематического закаливания водными процедурами. Начинать купание надо только после того, как дети привыкнут к новым условиям и к воздействию воды, воздуха, солнца.

Начинать купание можно при температуре воды 22°. Продолжительность купания для детей младшего дошкольного возраста составляет от 3 до 5 мин, для детей старшего дошкольного возраста до 10—15 мин. Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом ребёнку следует отдохнуть в тени. Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

Помните! Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения, требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.

**Закаляйтесь и будьте здоровы!**