

Рекомендация родителям (законным представителям) по организации комплекса закаливающих процедур для детей

Воспитатель первой
квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад №3»
Терского района пгт. Умба
Рахаева Яна Олеговна

Уважаемые родители, самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, ведь какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, закаливание. Человек сам творец своего здоровья!

Чтобы дети не болели, надо закаляться. Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Принципы закаливания

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. После того как ребенок

привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время — с купанием.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

Закаливание воздухом

Воздух является наиболее доступным средством закаливания для всех детей в любое время года.

Большое влияние на укрепление организма детей оказывают прогулки на свежем воздухе. В летнее время, когда температура воздуха в тени достигает 18—20°, вся жизнь детей (исключая ночной сон) должна переноситься на участок. Только в очень жаркие дни, при температуре воздуха 30° и выше, маленьких детей лучше держать в помещениях с открытыми окнами, так как в это время температура в помещении несколько ниже, чем на открытом воздухе.

В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе зависит от погоды, но в среднем, включая сон для детей 2—3 месяцев, должна продолжаться не менее 2—3 ч, для детей 4—5 месяцев — 4 ч и для детей от 6 месяцев до 7 лет — 5—6 ч (с 2—3 перерывами).

Зимой, при температуре воздуха ниже -10° , детей первых 2—3 месяцев жизни на свежий воздух выносить не рекомендуется. С детьми от 3 до 6 месяцев можно совершать прогулки при температуре воздуха не ниже -12° , а с детьми от года до полутора лет не ниже -16° .

Детей 3—7 лет не стоит лишать прогулки (до 30 мин) даже при температуре воздуха $-20—25^{\circ}$. В холодную погоду всем детям перед прогулкой следует смазывать лицо гусиным жиром или детским кремом.

Во время прогулок надо следить, чтобы одежда хорошо предохраняла от холода, не мешала при этом их дыханию и движениям. На свежем воздухе дети всех возрастных групп спят во все сезоны года: в теплое время года — весь день, в холодное время малыши спят в безветренную погоду (дети 2—3 месяцев при температуре не ниже -5° , 4—12 месяцев — 10° , от года до 7 лет — 15°).

Во время воздушной ванны на тело ребенка действуют температура, влажность и скорость движения воздуха, а в весенне-летний период — еще и отраженные, рассеянные солнечные лучи.

Минимальная и максимальная продолжительность воздушных ванн, а также минимально допустимая температура воздуха зависят от возраста, индивидуальных особенностей и степени закаленности ребенка.

Продолжительность воздушных ванн каждые 3—4 дня увеличивают на 2—3 мин и постепенно доводят до максимально допустимой.

Закаливание солнцем

Под влиянием ультрафиолетовых лучей в подкожном жировом слое из провитамина D (дегидрохолестерина) вырабатывается активный витамин D.

Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Даже при кратковременном действии солнца на коже детей, не привыкших к нему, может появиться покраснение (эритема) или ожог первой степени, при более длительном его действии могут образоваться пузыри (ожог второй степени) и даже омертвление кожи (ожог третьей степени). Солнечные ожоги кожи даже первой степени, особенно если они обширны, сопровождаются общей болезненной реакцией: может повыситься

Солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом состояния здоровья детей, увеличивая каждый день на 1 мин время пребывания их на солнце: с 4 до 20—30 мин детям 2—3 лет до 30—40 мин ребенку 3—7 лет.

Курс солнечных ванн не должен превышать 25—30 за лето, для детей второй группы рекомендуется 20 ванн, с предельной продолжительностью 15—20 мин каждая.

Водные процедуры

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах).

Их начинают с таких температур воды, которые не вызывают большого напряжения терморегуляционных механизмов ребенка (28—36°), и проводят тогда, когда тело его не переохлаждено и не перегрето.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания.

Закаливание ног можно проводить в любых условиях, обливая их либо из лейки, либо погружая в таз с водой, температура которой постепенно, через каждые 3—4 дня, снижается на 1° и доводится с 36 до 20° для детей от 1, 5 до 3 лет и до 18—16 для детей 4—7 лет.

С 5—7 лет детей приучают обтираться самостоятельно, помогая им смочить рукавичку и обтереть спину. Рукавички после употребления кипятят и сушат.