

Внимание! Закаливание!

Уважаемые родители! Этой информацией необходимо владеть!

Мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливание воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры).

При закаливании надо руководствоваться определёнными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание водой.

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоёмкость в 4 раза больше, чем воздуха. Вода – общепризнанное средство закаливания. Её преимущество 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 её. При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. К воде дети должны подходить с тёплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где проводятся процедуры, температура соответствовала принятым для данного возраста нормам, а так же чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным покраснением кожи. Если эта реакция запаздывает, следует способствовать её наступлению тщательным растиранием кожи полотенцем «до красноты».

3. Чем холоднее вода, тем меньше должно быть её соприкосновение с телом.

Существует несколько способов закаливания водой:

1. *Обтирание* – самая нежная из всех водных процедур. Его можно проводить во всех возрастах, начиная с младенчества. Обтирание производится смоченной в воде материей. Ткань должна хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. После обтирания тело малыша растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается лёгким массирующим движением, массаж всегда

делают по периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус осуществляется через 2-3 дня.

2. *Обливание* – подразделяется на местное и общее. Местное обливание – обливание ног – чаще всего начинает проводиться в яслях и младших группах. Начальная температура воды 30° , постепенно доводят до 18° , а в старших группах до 16° . Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры. Время под струёй 20 – 40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие. После окончания процедуры необходимо растереться полотенцем.

3. *Купание* – проводится в естественных условиях, то есть в водоёмах (река, озеро, море). В летнее время оно является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры воздуха $24-26^{\circ}$, воды не ниже 22° , более закалённых детей можно купать при температуре $19-20^{\circ}$ воды. Длительность пребывания в воде увеличивается с 1-2 мин. До 6-8 мин., после купания необходимо растереться полотенцем. *Купание противопоказано детям с заболеваниями сердца, почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление лёгких.* В каждом отдельном случае вопрос о возможности купания решается с врачом.

Закаливание воздухом.

Воздух – это среда, постоянно окружающая человека. От соприкосновения с кожей и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Проветривание помещения путём открывания форточки или фрамуги проводят в присутствии детей; температура воздуха снижается на $1-2^{\circ}$, что является закаливающим фактором.

Летом воздушные ванны проводят на открытом воздухе, преимущественно в утренние часы, в местах, защищённых от прямых солнечных лучей и резкого ветра. Дети в течение некоторого времени должны быть полуобнажёнными. Тело обнажают по указанию врача в определённом порядке сначала верхние и нижние конечности, а затем туловище. Закаливание детей воздушными ваннами начинают в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 20°C . Во время воздушных ванн рекомендуется проводить игры или подвижные занятия. Продолжительность первых процедур закаливания воздухом не должна превышать 15 минут, затем её постепенно увеличивают.

Закаливание солнцем.

Солнце является сильным 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 оказать и отрицательное воздействие, поэтому к процедуре закаливания следует подходить очень осторожно. Для младшего дошкольного возраста очень полезны солнечные ванны, но при этом важен индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны следует в движении, но игры должны носить спокойный характер. Продолжительность солнечных ванн увеличивается постепенно. Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунологическую резистентность организма, повышая активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Однако надо помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам, тем выше, чем меньше возраст ребёнка. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. В старшем возрасте их проводят достаточно широко, но после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. Летом рекомендуется проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22⁰С и выше. Поведение ребёнка во время закаливания должно быть активным. Продолжительность первой ванны у детей 3-7 лет – 5 минут, затем следует постепенно увеличивать пребывание на воздухе (до 30-40 мин. и более). Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более старшего возраста должны продолжаться не более 15 – 20 минут, всего за лето не более 20 – 30 ванн. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха выше 30⁰. После солнечных процедур детям назначают водные процедуры, причём по их окончании обязательно нужно вытереть ребёнка, даже если температура воздуха высокая, так как может произойти переохлаждение детского организма.

Уважаемые мамы и папы!

Набор закаливающих процедур, которые Вы выбираете, зависит от здоровья Вашего ребёнка, климатических условий и места жительства. Эффективность закаливания возрастает при применении разных процедур, а также при сочетании их с физическими упражнениями.