

Закаливание - первый шаг на пути к здоровью

Скоро лето - теплое время года, наиболее подходящее для начала закаливания.

ЦЕЛЬ закаливания – повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды. Снижается частота заболеваний, улучшается работа внутренних органов, развитие мышц, активизируются процессы обмена веществ, укрепляется нервная система.

Чтобы закаливание принесло пользу, родители должны придерживаться ряда **ПРАВИЛ**:

1. Закаливаться нужно круглый год без перерывов
2. Постепенно повышать интенсивность и продолжительность закаливающих процедур
3. Регулярность выполнения процедур обязательна
4. Игровой подход сделает процедуры закаливания приятнее. Берите на вооружение игрушки, стишки, песенки, картинки. Импровизируйте!
5. Рекомендуются сочетать закаливание с массажем, так развитие ребенка будет гармоничным, а самочувствие хорошим.
6. Не допускайте перегревания или переохлаждения ребенка во время процедур.
7. Закаляйтесь всей семьей, как самый лучший пример для подражания
8. Индивидуализируйте закаливающее воздействие, т.е. обращайтесь внимание на возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности.

Группы детей для проведения закаливающих мероприятий:

- 1 группа - здоровые, ранее закаливаемые дети;
- 2 группа - здоровые, но ранее не закаливаемые дети или дети с функциональными отклонениями (из «группы риска»);
- 3 группа - ослабленные дети (часто болеющие, имеющие хронические очаги инфекции, реконвалесценты заболеваний и т.д.).

Режимы закаливания:

- начальный - тренирует только физические механизмы терморегуляции (короткие процедуры с постоянным агентом, обязательно заканчивающиеся теплом);
- оптимальный - стандартная методика;
- специальный - интенсивное закаливание с участием химических процессов терморегуляции

Закаливающие мероприятия бывают:

Общие: правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

Специальные:

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Проветривания. Проветривать комнату, в которой находится ребенок, необходимо в любое время года. Летом окно или форточка могут быть открыты постоянно, а зимой комнату проветривают пять раз в день. Оптимальная температура воздуха в комнате, где играет малыш, 20-21°C, в спальне - 18-19°C

Воздушные ванны. Длительное пребывание в условиях температурного комфорта снижает уровень деятельности механизма терморегуляции, снижается холодоустойчивость всего организма. Пульсирующий микроклимат, при котором t помещения колеблется в пределах 3-5 градусов, наиболее благоприятен для закаливания. Рекомендуется постепенно снижать t воздуха в помещении каждый 2-3 дня.

Во время воздушных ванн можно делать с ребенком легкую гимнастику для укрепления осанки и свода стопы (см. предыдущие консультации в папке Специалистов).

Хожение босиком. Хожение босиком стоит начинать с 3-5 минут для неподготовленных детей в первые 2 недели практики (1-2 минуты для ослабленных детей, можно в носочках для начала). Постепенно увеличивать продолжительность процедуры до 20-30 минут. Подключать корригирующие коврики, дорожки, в летнее время разные виды почвы. Возбуждают нервную систему: горячий песок, асфальт, снег, лед, камни, хвойные иголки, шишки. Успокаивают нервную систему: мягкая трава, теплый песок, комнатный ковер

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Пребывание на солнце повышает защитные силы организма, дает ребенку заряд бодрости и энергии. Летом рекомендуется принимать процедуры с 9 до 12 часов дня (в южных широтах с 8 до 10 утра). Осенью, зимой и весной прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо. Противопоказанием является температура воздуха +30 °C и выше. Голову лучше держать в тени (надеть головной убор). Продолжительность пребывания под прямыми солнечными лучами можно начинать с 4 минут. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте. Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22°C и выше для грудных детей и при 20° C для детей 1 - 3 лет, лучше в безветренную погоду.

После солнечных ванн детям назначают водные процедуры. Так как при влажной коже происходит переохлаждение организма, обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Закаливание водой считается одним из наиболее эффективных методов. Следует постепенно вводить разные виды водного закаливания в соответствии со степенью интенсивности водных процедур по нарастающей:

умывание лица → обширное умывание до плеч → обливание рук до локтя → обливание стоп и ног от колена → обтирание → обливание туловища от плеч → душ → купание

Можно использовать умывания, обтирания со снижением температуры воды до 24°C (от 1 до 3 лет) и до 20-22°C (с 3 лет), обливания, с температурой воды до 24-28°C (от 1 до 3 лет) и до 20-22°C (с 3 лет). Душ оказывает более сильное воздействие, чем обливание, так как, кроме температуры воды, здесь включается еще и механическое влияние. Длительность процедуры от 1,5 мин. В процессе водных процедур целесообразно и желательно активное поведение ребенка. Купание в природной среде в раннем возрасте стоит начинать с ходьбы на мелком месте, собирания камешков, игры с надувными игрушками, плескания.

Обливание. Обливание ног начинают с 34°C, постепенно в течение года снижая до нужной температуры. Каждые 2 недели (для ослабленных детей 3-4 недели) температура воды снижается на 1 градус. Продолжительность: от 15-20 сек. для здоровых и 10 сек. для часто болеющих.

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ!

✧ Детям 1 группы можно начинать с оптимального режима закаливания с переходом в последующем на специальный. Детям 2 группы закаливание проводят с начального режима, затем переходят на оптимальный. Вопрос о специальном режиме решается индивидуально. Детям 3 группы длительно (не менее 1,5 мес.) закаливание ведется по начальному режиму с постепенным переходом на оптимальный. Специальный режим для этой группы детей не используется.

✧ При назначении закаливающих процедур детям 2 и 3 групп начальная и конечная температура воздействующих факторов должна быть на 2-4 градуса выше, чем для детей 1 группы, а темп ее снижения более медленным.

✧ При перерыве 5-10 дней при возобновлении закаливания следует холодовые воздействия ослаблять на 2-3°C по сравнению с температурой последней перед перерывом процедуры. После острого периода заболевания длительностью до 10 дней величина холодового воздействия ослабляется на 2-3°C по сравнению с температурой последних процедур. При прекращении закаливания на 10 дней и более рекомендуется возвратиться к начальной методике закаливания.

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

Подготовил: инструктор по ФК Ларшина Дарья Олеговна

Источники информации: Современные образовательные технологии в социальной сфере. "Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями"; "Нетрадиционные формы и способы закаливания в детском саду и семье"