

МАДОУ «МАЯЧОК» СП №166

Закаливание детей в домашних условиях



Закаливание

Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды.



Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2 -4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

- Принцип **постепенности** увеличения закаливающих воздействий.
- **Систематичность** закаливания.
- **Учет индивидуальных и возрастных особенностей** организма ребенка.

I группа – здоровые, ранее закаливаемые;

II группа – ранее не закаливаемые или находящиеся в периоде выздоровления от острых заболеваний, а также дети «группы риска»;

III группа – имеющие отклонения в состоянии здоровья.

- Наличие обязательной **эмоционально-положительной реакции** малыша на любую закаливающую процедуру.

- **Многофакторность** закаливания – использование разных физических агентов: холода, тепла, воды и др.



«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»

- Закаливание воздухом.
- Закаливание водой.
- Закаливание солнцем.



- Сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки)
- Поддержание оптимального температурного режима в помещении (+22–20 °С. градусов.)
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду.
- Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.



Воздушные ванны

- Чистый воздух очень благотворно влияет на наше здоровье, закаливание воздухом-самый простой доступный и мягко действующий способ укрепить здоровье ребенка.
- Начинать закаливание воздухом можно с первых дней жизни малыша, используя для этого проветривания, воздушные ванны и прогулки.
- Всячески ограждая малыша от влияния внешних факторов, родители вместо пользы наносят вред здоровью крохи-его природные приспособительные механизмы постепенно «отключаются» за ненадобностью, защитные силы ослабевают, кроха становится уязвимым для инфекционных заболеваний.



- В отсутствии детей организуем сквозное проветривание комнаты или спальни. Проветривать детскую комнату необходимо 4-5 раз в сутки, продолжительность-10-15 минут, обязательно проветривать комнату нужно перед сном малыша. Влажность воздуха-50-70%, а залогом чистоты воздуха является ежедневная влажная уборка.
- Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде(при температуре воздуха не ниже 18-20 С);
- Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;
- В течение дня неоднократно предлагаем детям ходить босиком по покрытому и непокрытому полу.



Утренняя гимнастика

- Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро.

Никаких выходных и праздников. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение. В этом случае нужно пропустить упражнения, но вернуться к ним на следующий день.

- Делать зарядку всей семьей

Прежде чем думать, как заставить ребенка делать зарядку, родителям нужно убедить самих себя. Ведь выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку прекрасный пример. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать зарядку, и повторять за ними даже сложные упражнения.

- Подбирать упражнения нужно с учетом возраста ребенка.
- Выполнять упражнения сразу после сна;
- Нельзя есть перед зарядкой и пить;
- Включить веселую музыку;
- Родители должны быть в хорошем настроении.
- Интереснее ребенку будет, если зарядку делать в форме игры, а не заставлять малыша. Например, поставить сценку. Выучить стишки и читать их по ролям. Можно использовать различные спортивные аксессуары — мячи, гантели и так далее.
- Соблюдая ряд нехитрых правил, можно привить у ребенка любовь к утренней зарядке. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.



Организация сна детей

- Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса.
- Постепенно нужно приучать ребенка находиться и спать в помещении с открытой форточкой
- Через 15 минут после того, как засыпает ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её.



Прогулки

- Гулять с ребенком нужно каждый день. Нельзя позволять себе лениться! Совместные прогулки приносят пользу не только ребёнку, но и родителям.



- Сборы на прогулку не должны быть утомительными. Постарайтесь, чтобы ему не пришлось долго ждать одетым в помещении.
- Игрушки—совочки, лопатку, ведерко, крупные машины, на которые можно нагружать снег или песок,— приготовьте заранее.
- Зимой возьмите с собой, запасные варежки, чтобы сменить промокшие; летом захватите бутылочку с кипяченой водой, так как малыш наверняка захочет пить.

Суховоздушная баня (сауна)

- Основными характеристиками сауны являются: колебание температур (возле потолка температура достигает около 100°C, а около пола снижается до 40°C) и низкая относительная влажность в пределах 5-20% в зависимости от температуры в парной.
- У ребенка для посещения сауны должны быть 1 большое полотенце, лучше махровое, на котором можно сидеть, чтобы выделяющийся пот впитывался в него. А также необходима шапочка, лучше шерстяная вязаная, в которой ребенок будет находиться в парилке, чтобы предотвратить перегревание головы.
- Перед входом в сауну следует помыть ребенка, после чего насухо вытереть. Если ноги и руки ребенка остались холодными, то их следует согреть в ванночке с температурой 36-40°C в течение 10 мин, после чего вновь вытереть ноги насухо и перейти в сауну.



Закаливание водой



- Мытье рук после сна теплой водой. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой.
- Полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.
- К специальным закаливающим водным процедурам относятся обтирание, обливание, душ.

Полоскание горла

- Это и очень важная гигиеническая процедура, и профилактическая, и лечебная процедура. Полоскание горла ребенка. Показаниями для профилактических и лечебных полосканий горла являются: фарингиты, ларингиты, тонзиллит острый (ангина), тонзиллит хронический и т.п.
- С профилактической целью можно полоскать горло три-четыре раза в течение дня; с лечебной же целью горло полощут и десять, и пятнадцать раз в день. После полоскания не следует есть или пить в течение 20-30 минут; это время необходимо для того, чтобы используемое при процедуре средство успело подействовать.
- Если маленький ребенок еще не освоил процедуру полоскания горла, ему в этом деле нужно помочь; лучший способ научить - показать, как полоскания делать.



Контрастные ванны для рук и ног.

- Можно жарким летним днем устроить для ребенка две лужи в тазиках: одна теплая летняя (36градусов) и другая холодная осенняя (18 градусов).
- Сначала ребенок стоит в тазу с теплой водой 7-8 секунд, затем в тазу с холодной водой 3-4 секунды. Продолжаете переводить ребенка из тазика в тазик или делать это вместе с ним, пока он получает удовольствие. Затем насухо вытираете ноги и делаете массаж пальцев и стоп или рук, если ванночки делались для ручек ребенка.
- Постепенно понижайте температуру во втором тазике и увеличивайте продолжительность прогулки по лужам. (На 1 градус каждую неделю).



Босохождение

- На подошве располагается большое количество чувствительных рецепторов, которые реагируют на температурные перепады. При постоянном ношении обуви ноги привыкают к особому микроклимату. Стоит этот микроклимат нарушить, как и организм уже реагирует заболеванием. Босохождение снижает чувствительность стоп ног к колебаниям температуры, что благотворно сказывается на здоровье.
- Полезно бегать босиком, особенно утром и по росе. Начинать босохождение лучше с весны. Температура пола должна быть не ниже 18°C. Первую неделю ребенок ходит по холодному полу в хлопковых носках. Потом по 3-4 минуты в день босой. Постепенно время процедуры увеличивается, и летом ребенок может уже бегать босиком на даче.



- Ходение босиком по мокрым солевым дорожкам, раздражающим нервные окончания на стопах ног. Для этого понадобятся три полотенца, одно смачиваем в растворе соли (на 1 литр воды - 100 грамм соли), второе смачиваем пресной водой, третье остается сухим. Расстилаем полотенца рядом друг с другом.
- Перед процедурой необходимо подготовить стопы ребенка, для этого можно использовать массажер, старые счеты, а также полезно было бы иметь специальный коврик для массажа стоп ребенка. На плотную ткань или тонкое одеяльце нашиваете пуговицы разного размера - большое количество. Ребенок, проходя по коврику, должен стопой попадать одновременно на несколько разных пуговиц. Такой коврик также будет очень полезен для профилактики плоскостопия.
- Еще можно сделать упражнения для стоп - походить на пальчиках, перекачиваться с пятки на носок, попрыгать. Затем ребенок ходит по соленому полотенцу в течение 4-5 минут, танцует, прыгает - находится все время в движении, затем переходит на второе полотенце и старается протереть стопы ног от соли, затем на сухое и вы вытираете ему ноги насухо.

Обливание ног

Обливание ног проводится двумя способами:

- **Обливание с постепенным снижением температуры:** исходная температура воды — $36—35^{\circ}$. Постепенно снижая температуру воды на 1° , через 4—5 дней ее доводят до $20—18^{\circ}$. Обливают нижнюю треть голени и стопу. После обливания ноги тщательно вытирают и растирают до легкого покраснения кожи.
- **Контрастное обливание:** ноги обливают сначала теплой водой — 36° , затем холодной — от 28 до 18° , температуру постепенно снижают, а в конце снова теплой — 36° . Контрастное обливание вызывает исходное расширение сосудов, и действие холодной воды оказывает закаливающий эффект.



Общее обливание и душ

- Общее обливание проводят с начальной температурой воды 36—35°, затем снижают ее последовательно на 1°, зимой через 5 дней, а летом через 2—3 дня — до 28° зимой и 25—24° ,летом. Длительность общих обливаний небольшая — от 30—40 сек до 1 — 1,5 минуты. После общего обливания кожа ребенка становится сначала бледной (сужение кожных сосудов), а затем краснеет (наступает расширение сосудов). Это указывает на положительное действие обливания. Если кожа резко бледнеет, синееет и у ребенка появляется озноб, это свидетельствует о его переохлаждении. В этом случае после обливания или душа тело ребенка надо растереть полотенцем до легкого покраснения кожи.
- Душ начинают применять детям только с 1,5 лет. Душ особенно полезен малоактивным детям, с плохим аппетитом. Температура воды — такая же, как при общих обливаниях. Продолжительность процедуры — не более 1 —1,5 минуты.



Купание в водоёме

- Купание в открытых водоемах — наиболее эффективная процедура. Детей начинают купать с 2—3 лет, когда они хорошо ходят. Температура воздуха при этом должна быть 25—26°, а температура воды — 23°. Наилучшее время для купания — от 10 до 12 часов. Ребенка не рекомендуется купать более одного раза в день. Надо следить, чтобы дети не входили в воду разгоряченными или охлажденными. Во время купания надо следить за состоянием ребенка. При малейших признаках охлаждения ребенка (бледность лица, синева губ, озноб) купание надо прекратить, досуха растереть его полотенцем и быстро одеть.



- Морские купания оказывают еще более сильное действие, так как здесь сочетается термическое и механическое воздействие (удар волн) с химическим (соли и другие вещества). Поэтому детям, купание можно начинать с 3 лет. Купать ребенка в море достаточно один раз в день в хорошую погоду.

Закаливание солнцем



- Закаливание с помощью солнечных лучей происходит во время прогулок с открытым для солнца лицом и во время воздушных и воздушно-солнечных ванн.
- Солнечная радиация является мощным закаливающим средством. Закаливание солнцем усиливает обмен веществ в организме, стимулирует выработку витамина D, способствует нормализации процессов окостенения, улучшает выделение продуктов обмена через кожу, делает кожу и слизистые оболочки менее чувствительными к переохлаждению и, таким образом, во многом предупреждает острые респираторные и другие простудные заболевания, стимулирует клеточный иммунитет.
- Избыточное облучение солнечным светом может вызвать отрицательный эффект: солнечные ожоги, функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение вплоть до судорог в результате теплового и солнечного удара.
- Только строгое дозирование и выполнение определенных правил солнечного облучения ведет к закаливанию организма ребенка.

- Детям второго и третьего года жизни рекомендуется кратковременное пребывание на освещенном солнцем участке, в отличие от специальных солнечных ванн, которые проводят в более старших возрастных группах. Для этого используются площадки сплошной тени, светотени («кружевная» тень от деревьев), а также места, освещенные прямыми лучами солнца.
- Впервые дни дети могут находиться под прямыми лучами солнца не более 5–6 мин, а после появления хорошего загара – 8—10 мин по 2–3 раза в день. Голову от перегрева защищает белая шапочка (панамка, кепка).



И в заключении...

- Исследования и наблюдения показали, что **закаливание** детей будет эффективным в том случае, если оно **проводится постоянно** во все сезоны года и представляет собой не одно закаливающее воздействие, а целый **комплекс мероприятий** в повседневной жизни.



Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!!!

