

Рекомендации по закаливанию детей

Программа воспитания дошкольников предусматривает закаливание как необходимое условие полноценного физического развития ребенка, как средство совершенствования защитных реакций организма.

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст, уровень подготовки персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, вода, солнечный свет) при обязательном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора.
3. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Закаливание в повседневной жизни детей

Первым требованием для проведения закаливания в дошкольном учреждении является создание определенных гигиенических условий: систематическое проветривание помещений, стабильная температура в группах, рациональная одежда детей.

Сквозное проветривание, обеспечивающее бактериальную и химическую чистоту воздуха, проводят кратковременно в течение 5-7 минут в отсутствие детей:

1. утром перед их приходом,
2. перед занятием,
3. перед возвращением с прогулки,
4. во время дневного сна,
5. после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.

Температура воздуха в групповых комнатах детей до трех лет - +21-23 °C; трех-четырех лет - +20-22 °C; пяти-семи лет - +19-21 °C.

Для поддержания температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание. Оно проводится в присутствии детей. Для этого в помещении оставляют открытыми одну-две фрамуги (с одной стороны). В туалетной и умывальной комнатах одностороннее проветривание проводят только

в отсутствии детей. Важно, чтобы эти помещения чрезмерно не охлаждались. Для контроля температурного режима градусники помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать закаливание следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком (с 2-3 до 10-12 минут) и продолжать при более низких температурах (до +22-20 С). Затем нужно приучать детей ходить босиком в помещении, например перед дневным сном ребенок идет до своей кровати по дорожке босиком. Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале для детей 5-7 лет проводится босиком (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы.

Абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе практически не имеется. Но дети, страдающие хроническими заболеваниями, должны приступать к ним в летнее время, при условии индивидуального подхода в дозировании мышечной нагрузки по назначению врача.

После перенесения заболевания, протекавшего без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются от 1-2 физкультурных занятий, а ранее не закаливаемые и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2-3 занятия. Дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или перенесения другого заболевания допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Использование воды в целях закаливания в повседневной жизни сочетается с формированием у дошкольников навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды при умывании и мытье ног.

Дети до трех лет моют кисти рук, лицо, шею. Если они при этом забрызгали белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, так как высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания увеличивается зона воздействия воды: дети моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

Специальные меры закаливания

Все специальные меры закаливания различаются:

- по силе воздействия- местные (обтирания, обливания, ванна), общие (обтирания, обливания, ванна, купание в открытом водоеме);
- по продолжительности;
- по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом предшествует закаливанию водой и солнцем. Наиболее мягкой, специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнаженными остаются руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики; общую воздушную ванну - при смене белья после ночного и дневного сна.

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим процедурам.

Местные водные процедуры: подмывание, обтирание, обливание.

Местное влажное обтирание - наиболее мягкая из водных закаливающих процедур. Ее назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, ног, затем туловища и постепенно переходят к общему обтиранию.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект. Местное обливание ног проводится из ковша емкостью 0,5 литра при температуре воздуха в помещении не менее +20 С. При обливании смачивают нижнюю половину голени и стопу. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5 см.). Собственно обливание продолжается 15-20 секунд. После этого следует растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обливание следует проводить после дневного сна.

Летом целесообразней обливание ног сочетать с мытьем их после прогулки - сначала ноги моют теплой водой с мылом, затем обливают их водой соответствующей температуры.

Для детей 2-3 лет начальная температура воды при обливании +32 С, конечная +18С; для детей 4-7 лет - соответственно +30С и 16С. Таким образом, температура воды снижается через один-два дня на 2С.

В домашних условиях обливание ног с использованием контрастных температур воды можно рекомендовать для детей раннего возраста, когда начало закаливания приходится на холодный период года.

Контрастное обливание может быть щадящим, когда вначале ноги обливают теплой водой (+36С-35С), а затем сразу же прохладной (+24С-25С), после чего вновь следует теплое обливание (+36С-35С). Постепенно температура теплой воды увеличивается до +40С, а холодной снижается до +18С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Такой метод обливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни. Детям же закаленным и редко болеющим лучше проводить контрастное обливание сначала холодной водой (+24-25С), а затем теплой (+35-36С) и вновь холодной водой с таким же постепенным изменением температур. После обливания проводится сухое растирание.

Общие водные процедуры (обливание, купание) организуются не раньше, чем через 30-40 минут после приема пищи.

Общее обтирание производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это способствует предупреждению застоя

крови в венах и капиллярах). Обтирание проводят в такой последовательности: сначала руки, затем ноги, грудь, живот и спину.

Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже +23С. Воду льют из лейки на плечи, грудь и спину (расход 1,5-2 литра). Сосуд поднимают всего на 6-8 см. выше ребенка. Длительность процедуры постепенно увеличивается до 35 сек. После обливания сразу следует сухое растирание.

Для детей до 3 лет начальная температура воды при обливании +35С, конечная- +26С-28С; для детей 3-4 года- соответственно +34- 35С и 24С; для детей 5-7 лет- соответственно +34- 35С и +22С.

Температура воды снижается через каждые 2-4 дня на 2С.

При достижении во время закаливания конечных температур воды (воздуха) нужно остановиться на них и проводить процедуры в течение двух месяцев для обеспечения эффекта тренировки.

Купание в открытых водоемах является наиболее сильно действующей процедурой, так как здесь имеет место одновременное влияние трех факторов (воздуха, большой массы воды и солнечных лучей) на всю поверхность кожных покровов.

Купание в открытом водоеме разрешается детям старше трех лет (не более одного раза в день) при температуре воздуха не менее +25С и воды не менее +23С. Продолжительность купания – от 3 до 5-8 минут.

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки, особенно в весеннее- летнее время. Начинать следует со свето -воздушных ванн в тени деревьев, затем переходить к местным солнечным ваннам: детям оголяют руки и ноги, на голове при этом всегда должна быть светлая шапочка.

При проведении солнечных ванн дети играют под прямыми лучами солнца 5-6 минут и снова уходят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, а для этого детей раздевают до трусов и маек, а затем до одних трусов. Солнечные ванны начинают с 5 минут и доводят до 10 минут (в течение дня общее время пребывания детей на солнце может составить 40-50 минут).

Кроме перечисленных выше процедур, хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой поверхности рта и носоглотки является систематическое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2-3 лет. С 4-5 лет рекомендуется полоскать горло утром после сна и вечером перед сном, что является эффективным средством предупреждения ангин и разрастания аденоидов и миндалин. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше.

Для полоскания используют 1,3- 1,2 стакана воды.

Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха.

В летнее время следует широко использовать игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Температура воды при этом должна быть не ниже +20С. Время воздействия фактора постепенно увеличивается с 30 секунд до 5-10 минут.

Закаливание воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить общие или частичные воздушные ванны. То же относится и к водным мероприятиям- местные или общие процедуры и температура воды подбираются индивидуально.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием в физическом развитии, малокровием, повышенной нервной возбудимостью. В этих случаях используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами.

Обязанности воспитателя

1. Руководствуясь назначениями врача, с помощью няни осуществляет весь комплекс мероприятий по закаливанию в своей группе.
2. Следит за самочувствием детей, воспитывая у них положительное отношение к закаливанию.
3. Следит, чтобы одежда детей соответствовала температуре воздуха в помещении и на улице.
4. Ведет учет проведения специальных закаливающих процедур, отмечая в таблице, кто из детей их получил и в какой дозировке.

Закаливание укрепит иммунитет

Как закаляется здоровье?

Надежная защита детей от болезней – регулярное местное и общее закаливание, рациональное питание с достаточным количеством фруктов и овощей. Медициной разработаны методы закаливания детского организма. Давайте поговорим о некоторых правилах, которые должны знать в каждой семье, где есть дети.



Обтирания. К наиболее простым, но специальным методам закаливания, которые можно начинать уже с 4-5 месяцев, относятся влажные обтирания. Проводить эту процедуру лучше утром, после ночного сна. Варезку из мягкой мохнатой ткани смачивают в воде, отжимают и обтирают сначала руки, затем грудь и живот, спину, ягодицы, ноги малыша. После этого тело ребенка обтирают мягким полотенцем промокательными движениями, а затем растирают мохнатым полотенцем до покраснения кожи.

Начинают обтирания детей первого года жизни при температуре воды 36-37 градусов. В дальнейшем ее еженедельно снижают на 1 градус, доводя до 28-30 градусов. Для 2-3-летних малышей температуру воды снижают до 25-26 градусов. Если эту процедуру впервые начинают проводить с детьми дошкольного возраста, то начальная температура может быть 30-32 градуса с постепенным снижением ее в той же последовательности, что и у детей раннего возраста, до 18-20 градусов. Вся процедура должна занимать не более 5 минут.



Общие обливания и душ. Общее обливание можно проводить ребенку после года, а к душу его постепенно приучают после трех лет. Во время обливания снижайте температуру воды в течение недели на 1 градус. Исходная температура 33-35 градусов, затем ее доводят до 16-18 градусов. После процедуры вытирают ребенка и одевают. Не все дети могут спокойно переносить водные процедуры. Лучше проводить их в виде

игры: например, облейте из лейки вначале «крокодыльчика», потом обрызгайте малыша, дайте ему обтереть полотенчиком игрушку и пр.

Ножные ванны. С 3-4 лет ребенку можно делать ножные ванны. В таз с водой (ее температура 25-27 градусов) погружают ступни ног ребенка на 1 минуту. На второй день длительность процедуры (при данной температуре) увеличивают на 1 минуту, к десятому дню – до 10 минут. Затем температуру воды снижают на 5-7 градусов. В случае хорошей переносимости после 20-го дня применяют еще более прохладную воду (16-18 градусов) по той же схеме, т.е. ежедневно увеличивают длительность процедуры на 1 минуту, фиксируя время в дневнике. После каждой процедуры ножки насухо вытирают и растирают до ощущения приятной теплоты.



Хожение босиком. Начинать хождение босиком, как и любой вид закаливания, нужно постепенно. Ходить можно по мокрому холодному полотенцу или коврику. Постепенно увеличивая время и площадь охлажденной поверхности, добиваются хорошего закаливающего эффекта. Начинать рекомендуется с обрызгивания пяток ребенка водой комнатной температуры, а затем холодной.



После приступают к хождению по мокрому коврику, к окунанию стоп в холодную воду. Только после этого этапа закаливания постепенно начинают хождение босиком по росе, холодной траве и даже по снегу. Чтобы процедура была приятна ребенку, желательно проводить ее в виде игры. Полезно, если с раннего возраста родители приучают детей бегать босиком по комнате, во дворе, когда это не представляет опасности. Это простое и эффективное закаливание применялось у всех народов с давних времен.



Купание. Купание в открытых водоемах – эффективный метод закаливания детей.

Продолжительность первого пребывания в воде не должна быть более 3 минут для дошкольников, 5 минут для старших детей. В дальнейшем длительность купания увеличивается до 15 минут. Нельзя начинать купание, если малыш потный, дайте ему остыть. Находясь в воде, ребенок должен больше двигаться (под присмотром взрослых). При первых признаках озноба прекратите купание и разотрите ребенка сухим полотенцем, оденьте и поиграйте с ним в подвижные игры.



В баню с ребенком. Вам известно, что баня – отличное закаливающее средство? Люди издавна ценили баню за чудесную способность снимать усталость, паром и сухим жаром пользовались для сохранения здоровья. Регулярное посещение бани или сауны снижает частоту, тяжесть и продолжительность течения болезней дыхательной системы, вирусных инфекций. Это может быть одним из средств оздоровления часто и длительно болеющих детей. Если вы решили взять в баню или

сауну ребенка 4-5 лет и старше, это можно только приветствовать, но при этом следует знать и строго придерживаться некоторых правил. Вначале перед входом в баню многие дети волнуются, а иногда испытывают даже страх. Постепенно освоившись с обстановкой и увидев, что из парной есть путь в прохладную среду, дети успокаиваются. Обычно после второго-третьего посещения бани процедура начинает ребенку нравиться.



К жару ребенка, как и к холоду, надо приучать постепенно. В первые посещения не обязательно сразу его поднимать на полку. Пусть посидит у его подножия и погрееется. Пребывание в парной первое время может ограничиться 20-30 секундами, потом – 1-2 минутами, в дальнейшем достичь пяти минут.

Когда ребенок привыкнет, можно с его согласия похлестать веником. Потом ему понравится париться с веником самостоятельно. Похлестывание веником – своеобразный массаж, усиливающий кровообращение в коже, мышцах, способствующий усилению обмена веществ, открытию кожных пор. Возникает закономерный вопрос: а всем ли детям можно ходить в парную? Увы, нет. Если у ребенка заболевание сердца, печени, почек, какие-либо серьезные проблемы с нервной системой, то от бани следует воздержаться. Временно противопоказана баня при острых инфекционных заболеваниях, сопровождающихся температурой. Но для большинства детей баня очень полезна.



Загорайте правильно. Научно обосновано, что разумное использование солнечных лучей также является одним из закаливающих средств. Умеренное ультрафиолетовое облучение повышает устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим

заболеваниям. Загар способствует образованию в детском организме витамина D, без которого невозможен нормальный обмен кальция и фосфора – главных строительных материалов для формирования роста костной системы. Он является одним из профилактических средств против рахита.



В первые дни пребывания ребенка на пляже разденьте его, и пусть он поиграет в тени. На голове должна быть панамка! Лучше всего начинать загорать утром до 10 часов или вечером после 17 часов. Первые солнечные ванны продолжаются для маленьких детей 2-3 минуты, для старших – от 5 до 7 минут. Затем время солнечных ванн увеличивается. Нельзя допускать перегрева тела, ожогов кожи. Перед тем, как идти на пляж, не мойте ребенка с мылом и не наносите

питательный крем.

Перед сном же рекомендуется смазать кожу увлажняющим кремом. Если появилось покраснение кожи – смажьте ее глицерином, растительным маслом или вазелином. При необходимости обратитесь к врачу.