РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ВНИМАНИЕ!

ЗАКАЛИВАНИЕ!

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

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

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 теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха. Вода – общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды 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 ее. При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем «до красноты».

3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее «соприкосновения с телом».

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1**.** ***Обтирание*** – самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим

действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2–3 дня (ребенок обтирает сам себя руковичкой или взрослый обтирает ребенка руковицей).

2. ***Обливание*** – бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30°, затем доводят до +18°, а в старших группах до +16°. Время обливания ног 20–30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания – растереть полотенцем. Время под струей 20–40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. ***Купание*** проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время – является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24°–26° воздуха и не ниже +22° воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19°–20° воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1–2 минут до 5–8 мин. после купания всегда должны быть движения. Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, почечных лоханок, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких. В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

Закаливание воздухом

Воздух – это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей – непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Проветривание с помощью форточки или фрамуги проводят в присутствии детей; температура воздуха снижается на 1–2° С, что является закаливающим фактором.

Летом воздушные ванны проводят на открытом воздухе, преимущественно в утренние часы, в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и резкого ветра. Дети в течение определенного времени должны оставаться полуобнаженными. Тело обнажают по указанию врача в определенном порядке: сначала верхние и нижние конечности, а затем туловище. Закаливание детей воздушными ваннами начинают летом в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 20° С. Во время воздушных ванн рекомендуется проводить игры или какие-нибудь подвижные занятия. Продолжительность первых ванн не должна быть более 15 мин, затем ее постепенно увеличивают.

Закаливание солнцем.

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим 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 оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно. Ультрафиолетовые лучи активно влияют на иммунологическую резистентность организма, повышая активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы. Однако нужно помнить, что чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. В старшем возрасте их проводят достаточно широко, но после предварительного недельного курса ежедневных световоздушных ванн. Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22° С и выше. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. В средней полосе России ванны лучше начинать с 9 до 12 ч дня, в более жарком климате с 8 до 10 ч утра. Продолжительность первой ванны у детей с 3–7 лет – 5 мин с ежедневным увеличением до 30-40 мин. и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) у детей более старшего возраста проводятся не более 15–20 мин., всего за лето не более 20–30 ванн. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30оС. После солнечных ванн, а не до них, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.

Уважаемые мамы и папы!

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