

## **О закаливании летом**

ПРИБЛИЖАЕТСЯ ДОЛГОЖДАННОЕ ЛЕТО – ВРЕМЯ ВЕСЕЛОГО, УВЛЕКАТЕЛЬНОГО ОТДЫХА, КУПАНИЯ И ИГР, ВРЕМЯ СПЕЛЫХ СОЛНЕЧНЫХ ФРУКТОВ, ВРЕМЯ РАСЦВЕТА И БЛАГОУХАНИЯ ПРИРОДЫ.

ВАЖНО ПРОВЕСТИ ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ. ЧТОБЫ МАЛЫШ НЕ ПРОСТО ОТДОХНУЛ И ЗАГОРЕЛ, НО И ЗАРЯДИЛСЯ БОДРОСТЬЮ И ЗДОРОВЬЕМ НА ВЕСЬ ПРЕДСТОЯЩИЙ ГОД, УЗНАЛ МНОГО НОВОГО И ИНТЕРЕСНОГО О ПРИРОДЕ И ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ.

### ***ДЛЯ ЭТОГО ВАЖНО ЗНАТЬ:***

- КАКОЕ МЕСТО ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ОТДЫХА
- КАКИЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ МОЖНО ПРОВЕСТИ С РЕБЕНКОМ САМОСТОЯТЕЛЬНО
- КАК СОВМЕСТИТЬ «ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ» И СТИМУЛИРОВАТЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ МАЛЫША...

***ЛЕТО – ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ.*** ОСОБЕННО ВАЖНО НЕ УПУСТИТЬ ЕГО ТЕМ РОДИТЕЛЯМ, ЧЬИ ДЕТИ ЧАСТО БОЛЕЮТ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА, ТАК КАК ***ИМЕННО ЛЕТОМ ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ.***

***НАЧИНАТЬ ЛУЧШЕ С ОБТИРАНИЙ*** МОКРЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ. КОЖУ ПОСЛЕ ЭТОГО НАСУХО ВЫТИРАТЬ НЕ НАДО - ОНА ДОЛЖНА ВЫСОХНУТЬ САМА.

***СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ*** – ОБЛИВАНИЕ НОГ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ, ТЕМПЕРАТУРУ КОТОРОЙ НУЖНО ПОСТЕПЕННО СНИЖАТЬ. ЗАТЕМ ПЕРЕХОДИТЕ К КОНТРАСТНЫМ НОЖНЫМ ОБЛИВАНИЯМ, НО ПОМНИТЕ, ЧТО НАЧИНАТЬ И ЗАКАНЧИВАТЬ ИХ НУЖНО ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

***КОГДА РЕБЕНОК ПРИВЫКНЕТ*** К КОНТРАСТНЫМ НОЖНЫМ ОБЛИВАНИЯМ, ПЕРЕХОДИТЕ К ЗАКАЛИВАНИЮ ВСЕГО ТЕЛА. НА ПЕРВЫХ ПОРАХ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ С НЕБОЛЬШОЙ РАЗНИЦЕЙ ТЕМПЕРАТУР, КОТОРАЯ ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ.

***НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ*** СЧИТАЕТСЯ ОБЛИВАНИЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. ПО СТАТИСТИКЕ, ПРИ РЕГУЛЯРНОМ, ЕЖЕДНЕВНОМ ПРОВЕДЕНИИ ПОДОБНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ РЕЗКО СОКРАЩАЕТСЯ, ПОВЫШАЕТСЯ ИММУНИТЕТ, ***РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ПОДВИЖНЫМ, БОДРЫМ, ЗДОРОВЫМ.***

## Основные принципы закаливания.

1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей.
2. Постепенность увеличения дозировки раздражителя.
3. Последовательность применения закаливающих процедур.
4. Систематичность.
5. Комплексность.



**Помните, главное правило закаливания детей – с ними вместе должны закаливаться и родители!**

## Закаливание водой.

\*умывание лица и мытье рук прохладной водой;

\*обливание стоп и растирание полотенцем;

\*ходьба босиком по мокрым дорожкам;

\*перед сном обливание теплой водой и обтирание полотенцем



## Воздушные процедуры.

\*утренняя гимнастика на свежем воздухе;

\*дневной сон с доступом свежего воздуха;

\*гимнастика в облегченной одежде;

\*гимнастика босиком.



## Хорошим средством закаливания полости рта и носоглотки

является систематическое их полоскание водой комнатной температуры. Удобнее всего проводить эту процедуру утром после сна и перед ночным сном. Приучать детей полоскать рот можно с 2 — 3 лет, с 4 — 5 лет они могут полоскать и горло. На полоскание затрачивают 1/2— 1/3 стакана воды. Опыт показывает, что эта процедура — эффективное средство предупреждения ангины, тонзиллитов, аденоидов.

## Закаливание детей раннего возраста

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (холод, жара, ветер, сырость и т.д.) путём систематического дозированного воздействия этими факторами. Проще говоря, закаливание это приучение организма к различным экстремальным условиям.

Одни дети болеют чаще, другие реже, но время от времени болеют все дети. Только одним, чтобы заболеть простудным заболеванием нужно "очень постараться", а другим достаточно полторы минуты постоять у открытой форточки. Почему? Объяснений у родителей всегда найдётся масса - плохая наследственность, сниженный иммунитет, плохой врач, который лечит данного ребёнка, климат, экология, детский сад и пр.) но так ли это? Никто никогда не скажет, что мой ребёнок потому так часто и долго болеет, что у него неправильный образ и условия жизни.

Многие родители вспоминая о закаливании, представляют себе целую программу действий: воздушные ванны, которые необходимо проводить при определённой температуре, определённое количество минут в определённое время дня, обливание водой строго заданной температуры, по специальной методике, дозированные солнечные ванны... от этих мыслей на родителей накатывает уныние и опускаются руки, особенно, когда малыш ещё очень маленький и без закаливания ни на что не хватает времени и сил.. Но ведь нам так хочется, чтоб ребёнок был здоров и закалён. Неужели нет выхода? Конечно есть. Посмотрим на проблему по иному. Поговорим сегодня о закаливании детей раннего возраста.

Главная задача родителей на этом этапе не в том, чтоб ребёнка закалять. Главное сделать так, чтоб ребёнок в закаливании не нуждался. Он рождается закалённым. Природа позаботилась о том, чтоб сохранить человека как биологический вид, наделив его с рождения множеством приспособительных механизмов. Новорожденные дети рождённые в разных климатических зонах (север-юг) и в разные времена (печного отопления, пещера, квартиры с установкой искусственного климата), в разное время года мало, чем отличаются друг от друга.

Пройдёт год их жизни и отличия у них будут значительные – привыкшие к теплу будут плохо переносить холод и наоборот. Непривычное воздействие станет для них экстремальным, способным ослабить иммунитет. Делаем вывод, если ребёнку не отключить приспособительный механизм к холоду, ветру, прохладной воде и другим естественным факторам, то подрастая, он будет привычен к ним. И тогда проможенные ноги, "сквозняк", потерянные рукавицы и съеденная сосулька не "уложат" ребёнка на неделю в постель с температурой, кашлем и насморком. Идя по этому пути следует избегать крайностей. нет никакой необходимости махать ребёнка в прорубь и натирать младенца снегом. Вряд ли ему придётся длительно пребывать в подобных условиях. И я не видела детей, которым бы подобные действия приносили радость. А положительные эмоции обязательное условие успешного закаливания. Итак первое – температура в комнате, где живёт ребёнок.

Готовясь к появлению младенца в квартире не следует запасаться обогревателем. Только самые первые часы и дни ребёнку нужна температура окружающей среды 24 °С, а после выписки из родильного дома оптимальная температура в комнате 20 °С, а для крепкого здорового сна ещё меньше. Открытая форточка должна стать нормой жизни. для ребёнка старше 1 года оптимальная температура в помещении 17-19 °С.

Второе – одежда. При комнатной температуре (20 °С) новорожденный может быть одет в рубашечку (распашонку), подгузник и ползунки. Шапочка при температуре +18 °С не нужна. Никто не носит шапку в 18-20 градусов тепла. Она нужна для прогулок и после купания. Ребёнка постарше (на 2 месяце) можно одевать в футболочку, носочки, подгузник или трусики. Недопустимо, чтоб ребёнок при нормальной комнатной температуре (см выше), ходил дома в валенках или шерстяных носках. Помните, ушная раковина и стопа самые рефлексогенные зоны в организме и постоянное содержание их в тепличных условия снижают сопротивляемость. Позвольте ребёнку бегать дома босиком – это безопасно и полезно! Одежда для прогулки не должна мешать ребёнку двигаться. Пока ребёнок маленький и во время прогулки в основном спит или сидит в коляске, то одевать его необходимо чуть теплее, чем одеты вы (на один слой одежды больше). А когда ребёнок на прогулке будет передвигаться самостоятельно (в возрасте старше года), то чуть легче чем себя. Общий принцип таков – при температуре выше 18 - 20 °С одежда должна быть однослойная, при температуре ниже 18 °С – двухслойная, при температуре ниже 8-10 – трёхслойная.

Традиционно закаливающими факторами являются воздух, вода и солнце. Для того, чтобы Ваш ребёнок рос здоровым активно и правильно пользуйтесь этими «инструментами», вверенными Вам самой природой. Никаких медицинских противопоказаний к закаливанию нет, кроме острых заболеваний, протекающих с

высокой температурой (и то только на период этой самой высокой температуры). Вопреки распространённому мнению ("какое закаливание?! он такой слабенький, всё время болеет"), ослабленные дети нуждаются в закаливании во много раз больше, чем те, которые болеют редко. Просто необходимо соблюдать некоторые правила закаливания.

Эти правила одинаковы для всех детей.

1. Закаливающие процедуры следует проводить в любое время года, без перерывов. Перерывы в закаливании сведут к нулю все Ваши предыдущие усилия.

2. Необходимо учитывать возраст ребёнка и его индивидуальные особенности. С возрастом нагрузки можно увеличивать, но темпы увеличения у всех деток разные. Каждый малыш индивидуален.

3. Постепенное увеличение интенсивности закаливающего фактора. Организм постепенно приспосабливается к необычным условиям, и если слишком спешить, то можно вызвать "срыв" приспособительных механизмов, который проявится болезнью.

4. Положительные эмоции ребёнка во время проведения закаливающих процедур. Это одно из главных условий! Если ребёнок чем-то расстроен, плачет, боится предстоящей процедуры, то её лучше отложить или совсем отменить: эффекта всё равно не будет.

Итак:

- Закаливание воздухом.

Кроме того, о чём мы говорили в прошлом номере (температура в помещении и одежда ребёнка), есть и "специальные процедуры", а именно:

- Проветривание помещения.

Очень простой, самый доступный способ. Цель – снизить температуру в помещении на 1-2 градуса.

В родильном доме мне нередко приходится сталкиваться со следующим заблуждением: некоторые мамы считают проветриванием открытую в коридор дверь. Это не имеет к проветриванию никакого отношения. Для проведения проветривания необходимо поступление свежего уличного воздуха.

В тёплое время года (в Воркуте это чаще всего лето, а в средней полосе России ещё весна и осень) форточка или фрамуга могут быть открыты постоянно, а зимой проветривание необходимо проводить 4 - 5 раз в день по 10 - 15 минут. Ребёнку нужно больше кислорода, чем взрослым, потому что у него выше энергетические затраты: он растёт (причём очень быстро), больше двигается, в 2,5 раза чаще дышит, и сердце у него бьётся тоже чаще в 2 раза. Хороший способ сквозное проветривание (открыта и форточка и дверь), но в этом случае малыша из комнаты лучше вынести или одеть как для прогулки.

- Прогулки (в том числе сон на воздухе), чем больше времени Вы с ребёнком будете проводить на улице, тем лучше. Только одеваться следует по погоде (подробнее см. газету "Рождение" № 6 за 2006 год или по адресу в Интернете: [yandex > город воркута > город Воркута региональный портал > городской родильный дом. "Младенец на прогулке"](#)). Начинать гулять с малышом в тёплое время года можно сразу после выписки из роддома, а в зимнее время года с 2-3 недель, если температура воздуха не ниже -5, при условии, что ребёнок весит более 3 кг. Лицо ребёнка на прогулке должно быть открыто и в зимнее время года. Одежда или капюшон возле лица следует устроить в форме трубы (колодца).

Учитывая особые климатические условия, в которых мы живём, возраст, с которого можно гулять, продолжительность прогулок следует обсудить с врачом педиатром в каждом конкретном случае. Вполне допустимо организовать "прогулочную веранду" на балконе.

#### **- Воздушные ванны.**

Начинаются с первых дней жизни. Сперва проводятся во время переодевания крохи. Раздевайте и одевайте ребёнка не спеша. Не включайте дополнительно обогреватель (даже после купания), температура должна быть комнатной, т.е. +20 градусов. Продолжительность пребывания голышом постепенно увеличивается: сперва во время переодевания, затем - к концу первого месяца - во время массажа и гимнастики. В последующем можно проводить воздушные ванны несколько раз в день. В первые 6 месяцев по 10 минут 2-3 раза в день, а после полугода – по 15 минут 2-3 раза в день. Есть мамы, которые держат своих малышек большую часть дня только в подгузнике. Прекрасно! Если ребёнок хорошо переносит такие условия. Следите за состоянием и самочувствием карапуза. Он должен быть бодрым, у него должно быть хорошее настроение, кожа не должна быть ледяной на ощупь, не должна иметь пятнистый, "мраморный" рисунок, губы малыша должны быть розовыми. Если ребёнок постоянно икает или дрожит, у него "гусиная кожа" - оденьте его, а в следующий раз уменьшите время воздушной ванны. Не следует проводить воздушную ванну, если ребёнок голоден или очень устал.

#### **- Закаливание водой.**

Оказывает более сильное воздействие на организм, чем закаливание воздухом. Способ закаливания водой, который следует использовать, зависит от возраста ребёнка. Элемент закаливания вносится в обычные ежедневные процедуры (купание, умывание, подмывание).

Если ребёнку до 2 месяцев – общие ванны (ежедневное купание) с температурой воды 36-37, продолжительность сперва 5-7 минут, а затем дольше. Вода для обливания (споласкивания) температурой 35-36 градусов.

- Подмывание, умывание проводится водой из-под крана. Вначале температура воды – 28 градусов, а затем постепенно снижается до комнатной, т.е. 20 градусов.

В более старшем возрасте температуру для проведения ванны можно снизить до 35 градусов, если ребёнку комфортно при такой температуре. С целью закаливания обычно снижают не температуру воды в ванне, а температуру для обливания, которым завершают купание. До 6 месяцев вода для обливания 35 градусов, с 6 до 9 месяцев 34 градуса, а к годикам 33-32 градуса.

- Влажное обтирание рукавичкой. Обычно проводится после массажа и гимнастики. Махровую рукавичку смачивают водой, отжимают и растирают малыша: ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена. Температура воды: начиная от 33 градусов снижая к годикам до 28 - 29 градусов. После обтирания ребёнка необходимо вытереть насухо. Использовать этот метод закаливания я рекомендую только тем родителям, которые уверены, что смогут (у них хватит времени, сил и терпения) соблюдать одно из главных правил закаливания – непрерывность.

#### **- Специальные водные процедуры: плавание грудных детей и общее обливание.**

- *Общее обливание проводится, когда ребёнок уже умеет стоять (9-10 мес). Эта процедура заменяет ополаскивание после ежедневной ванны. Ребёнка обливают из душа. Малыш может сидеть или стоять. Гибкий шланг держат на расстоянии 25-30 см от ребёнка, струя должна быть сильной. Сперва обливают спинку, затем грудь, живот, руки. Температура воды вначале 35-36, с постепенным снижением до 28 градусов. После обливания ребёнка нужно насухо вытереть до лёгкого покраснения кожи.*

- *Плавание вещь чрезвычайно полезная, но это тема для отдельного разговора. Некоторые родители занимаются с детьми самостоятельно, предварительно изучив специальную литературу, другие проходят "инструктаж" у специалиста. Если у Вас нет ни той, ни другой возможности, просто начните как можно раньше купать ребёнка в большой ванне и Вы обязательно овладеете некоторыми навыками, руководствуясь интуицией и опытом удержания ребёнка в воде. Плавать с ребёнком можно начинать как только заживёт пупочная ранка.*

### **- Закаливание солнцем.**

*Детям до года солнечные ванны противопоказаны. С года до трёх – крайне осторожно. Поэтому до года рекомендуется принимать солнечные ванны только в виде рассеянных солнечных лучей ("кружевная полутень"), т.е. в тени деревьев, кроме того, следует избегать самых жарких часов (с 11 до 15 часов).*

*Помните, что здоровье человека зависит от его образа жизни на 50-70%. Создайте ребёнку правильные условия жизни: не кутайте его, не перегревайте, больше гуляйте, купайтесь, рационально кормите, позвольте малышу много двигаться, и он будет расти ЗАКАЛЁННЫМ!*

## **Закаливание детей**

Закаливание детей – одно из основных направлений в оздоровительной программе нашего детского сада. Мы проводим обширный комплекс закаливающих мероприятий, способствующих закаливанию наших воспитанников. Это:

Соблюдение температурного режима в течение дня.

- Правильная организация прогулки и её длительность.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей.
- Облегчённая одежда для детей в детском саду.
- Сон в трусах.
- Дыхательная гимнастика после сна.
- Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально).
- Полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой.
- Комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки).
- Использование контрастного душа в бассейне.

Методы оздоровления:

- Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- Контрастное обливание ног (летом).
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий.
- Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой (летом).
- Хождение босиком по спортивной площадке (летом).

- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).
- Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

**Ароматерапия** - лечение с помощью эфирных масел разных растений. Это не только наука, но и искусство, очень древнее и чрезвычайно современное. Необыкновенно забытая на время форма помощи человеческому организму вновь возрастает. С помощью масел можно снять стресс, усталость, апатию или перевозбуждение, как в период адаптации так активированных дней. Применяемые эфирные масла - это естественные вещества содержащиеся в эфирномасляничных растениях, продукт их жизнедеятельности. При вдохе летучие эфирные масла через миллионы чувствительных клеток, выстилающих носовые ходы, попадают внутрь организма. Эти клетки посылают сигналы непосредственно в мозг и влияют на эмоции.

Таким образом, при ароматерапии эфирные масла одновременно воздействуют на физическое и на психическое самочувствие ребёнка. Каждое эфирное масло многофункционально, но есть и общие закономерности.

Все без исключения эфирные масла:

- не имеют негативного побочного действия на организм и не вызывают привыкания;
- обладают бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными действиями;
- воздействуют на нервную систему, на сферу эмоций и психическое здоровье;
- поддерживают механизм саморегуляции в организме;
- имеют биоэнергетическую ценность.

Существуют разные способы применения масел.

Нами используются масла в индивидуальных аромакулонах, а также дневные сеансы ароматерапии через аромалампу. Индивидуальные аромакулоны есть у каждого ребёнка, они защищают детей от вирусов, регулируют работоспособность и активность ребёнка в течение дня. С этой целью применяются цитрусовые и хвойные масла - лимона, сладкого апельсина, грейпфрута, пихты, сосны, можжевельника. Очень хороша в этом случае и аромабижутерия - небольшие, полые внутри керамические медальоны в виде кувшинчиков или амфор с неглазированной внутренней поверхностью. В них капают одну-две капли (не больше!) эфирного масла и в течение 10-14 дней они сохраняют лечебный эффект. Даже при отсутствии выраженного запаха наши обонятельные анализаторы все равно его воспринимают. Для очищения воздуха в группе применяется распыление ароматических масел. Приготовленную смесь растворяем в столовой ложке спирта и добавляем в воду, налитую в обычный пульверизатор. Можно использовать как хвойные масла, так и цитрусовые, которые хорошо очищают воздух от бактериального загрязнения. Эта процедура проводится раз в день, утром до приема детей. При эпидемии гриппа мы распыляем масла в холлах и коридорах. Впрочем, ароматерапия помогает не только при простуде. Повышенная тревожность, присущая детям раннего дошкольного возраста во время адаптации к образовательному учреждению как оказалось, можно снижать при помощи ароматерапии.

- Маслом номер один в ароматерапии считается лавандовое. Оно обладает и бактерицидным, и прекрасным успокаивающим свойством.

- Эфирное масло мандарина по праву считается оптимистическим "детским" маслом, помогающим малышу находить нужные образы в бескрайнем море своего воображения. Оно способствует развитию у детей независимости от чужого мнения, побуждая их не просто копировать, а воспроизводить услышанное и увиденное в индивидуальных формах творчества.

Настроит на верный лад использование аромамедальона, в который капают 2-3 капли масла, либо ароматической лампы.

Беспокойным и боязливым ребятишкам особенно рекомендуется ароматизация воздуха в детской комнате, так как масло мандарина способствует снятию нервного возбуждения и спокойному сну.

Используются следующие масла:

1. Масло сладкого апельсина - 1-2 капли на кулон 2 раза в неделю.
2. Масло грейпфрута - 1-2 капли на кулон 2 раза в неделю.
3. Пихтовое масло - 1-2 капли на кулон 2 раза в неделю.

Применяемые масла чередуются ежемесячно. Перед применением каждого масла каждый ребенок индивидуально проходит тест на переносимость и аллергическую реакцию.

В аромалампе масло капают на чашу, наполненную водой. Чаша нагревается, нагревая воду, что способствует испарению масла с её поверхности. От лампы исходит легкий, не концентрированный запах.

Следует помнить, что далеко не все масла полезны для маленьких детей. Но уже с раннего возраста используются масла ромашки и лаванды в лечебных целях и для профилактики простудных заболеваний, и масло сладкого апельсина грейпфрута как успокаивающее гармонизирующее через аромалампу.

На занятиях можно использовать масло, чтобы создать особенное настроение или повысить индивидуальную работоспособность детей. Очень эффективно для этих целей масло розмарина.

Фактически каждый вдох приносит нам с собой какой-то запах — хорошо, если нейтральный или приятный.

Эфирное масло - это “душа” растения. В маленькой капельке масла - сила и благодать, у каждого растения своя.

Человек, который открыл для себя масла, получает от них помощь — благие силы.

Следующим перспективным методом профилактики респираторных заболеваний и улучшения состояния нервной системы ребенка является применение фитотерапии (использование индивидуальных фитоподушек)

Для каждого ребенка в наличии имеется по три подушки:

1. С можжевельником (для улучшения общего самочувствия ребенка, и улучшение сна).
2. С ромашкой (для профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания).
3. С сосновыми почками (профилактика простудных заболеваний и дезинфекция воздуха в спальном комнате).

Фитоподушки меняются еженедельно, прикрепляются на крючки у изголовья каждого ребенка. Фитоподушки используются с целью снижения хронических и рецидивирующих заболеваний, повышение иммуно-биологической защиты организма, быстрой реабилитации ребенка после перенесенных простудных респираторных заболеваний.

Доказано, что применение фитоподушек уменьшает число вялотекущих и затяжных ринитов, кроме того, легче протекает период адаптации у детей вновь поступивших в ДОУ, значительно уменьшается частота и продолжительность респираторных заболеваний.



Смена травы в фитоподушках происходит ежегодно в конце августа к началу учебного года. Трава собирается педколлективом под контролем медсестры, часть травы приобретается в аптеках. На травы, приобретенные в аптеке имеется лицензия.

Наверное, нет ни одного человека, кто не хотел бы видеть своих детей крепкими, здоровыми, закалёнными, не реагирующими ни на какие превратности погоды.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменение окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психологическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании мы придерживаемся определённых правил, первое из которых постепенность. Также учитываем состояние здоровья и индивидуальные особенности детей. Закаливающие процедуры должны доставлять детям радость.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Методика солевого закаливания

Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста.

Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки.

Механизм действия: Механический и химический через термо и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение “игру”, периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оборудование: 3 фланелевых коврика,

- а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами,
- б) с нашитыми палочками.

10% раствор поваренной соли температуры +10°+18°С 1 кг соли на 10 л. Воды; 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды

Данный метод закаливания доступен и прост, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

## Закаливание детей в детском саду

Воспитание здорового поколения - важнейшая общегосударственная задача, требующая серьезного и масштабного подхода к ее решению. Программа воспитания и обучения в д\с предусматривает закаливание детей, как необходимое условие их полноценного физического воспитания.

Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

На практике, часто применение какой-либо одной специальной закаливающей процедуры, например обливание ног или прием душа, служит уже основанием для того, чтобы считать закаливание проводящимся. Однако, применение только одной, специальной закаливающей процедуры, даже сильно действующей, не оказывает должного эффекта. Поэтому при организации оздоровления детей в условиях д\с необходимо помнить, что закаливание - это целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, а не отдельно взятая процедура.

Принципы закаливания.  
При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

Постепенное увеличение закаливающих воздействий. При закаливании детей недопустимо быстрое, форсированное снижение - или увеличение продолжительности процедуры. Систематичность - это регулярное повторение закаливаний, воздействий, так же, как и умывание, на протяжении всей жизни.  
Учет индивидуальных особенностей ребенка: состояние его здоровья, физического и психического развития, типологических особенностей нервной системы, чувствительности к действию закаливающих процедур. В соответствии с этими особенностями познается закаливающая нагрузка.

Проведение закаливания при положительном эмоциональном настрое ребенка. Важно, чтобы процедуры носили игровой характер, а величина холодного или теплового воздействия в них не сопровождалась негативными реакциями, и воспринимались в виде приятно-прохладных, приятно-тепловых ощущений.

Многофакторность - обязывает использовать при закаливании несколько физических факторов: холод, тепло, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механическое воздействие воздухом, водой и другие факторы. Например, сочетание в системе закаливания водных процедур с применением обливаний, охлаждение воздушным потоком, с солнечными ваннами.

Полиграционность - основан на необходимости тренировок ребенка к слабым и сильным, быстрым и замедленным, средним по силе временного действия охлаждениям. Это необходимо для того, чтобы искусственно не закреплялись узкие стереотипы закаленности только к одному диапазону перепадов  $t$ , а вырабатывалась готовность организма без повреждения воспринимать различные естественные - воздействия, встречающиеся в его повседневной жизни. Например, применение контрастных ножных ванн с кратковременным воздействием холодной и теплой воды в сочетании с применением хождения босиком, где охлаждение более длительное и постепенное.  
Сочетание общих и местных охлаждений. Оптимальная устойчивость организма ребенка достигается при чередовании общих закаливающих охлаждений с местами, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница). Например, полоскание горла водой, обливание стоп, общее обливание.  
Необходимо выполнять закаливающие процедуры на разном уровне теплопродукции организма, для повышения его устойчивости к температурным воздействиям, как в покое, так и в движении. Например, сочетание закаливания детей после дневного сна (обливание ног), когда они находятся в покое, с закаливанием их во время физкультурных занятий на открытом воздухе в облегченной одежде, при согревании организма во время движения.

Учет предшествующей деятельности, состояние организма - предусматривает уменьшение дозы охлаждения после воздействия выраженных физических, психо - эмоциональные нагрузки и необходимых раздражений, которые негативно влияют на процесс термовосстановления. Например, приход ребенка после перенесенной ОРВИ в д\с требует уменьшение дозы охлаждающих факторов.

Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы.

Постоянных противопоказаний нет. Ограничивается только доза закаливающей процедуры и площадь закаливающих воздействий. Временным противопоказанием является: все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы, пищевые токсикоинфекции и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем. Как только острое патологическое состояние миновало, необходимо приступать к закаливанию, сначала с использованием местных и далее -общих процедур. При прекращении закаливания по каким-либо причинам на 10 дней и более его продолжают по дозировкам первого начального режима. При перерыве от 5 до 10 дней величины холодных воздействий ослабляются на 2-3 С по сравнению с последующей процедурой.

Целесообразно разделить всех детей на 2 группы (для удобства контроля эффективности мероприятий). В основную группу входят здоровые дети и дети, имеющие только функциональные отклонения в здоровье, а так же при условии, что они закаливались раньше. В ослабленную группу входят: здоровые дети, впервые приступившие к закаливанию, а так же часто болеющие дети, имеющие хронические заболевания и вернувшиеся после длительной болезни. По мере закаливания, но не раньше чем через 2 месяца, дети могут быть переведены в основную группу. Критерием для этого следует отсутствие в этот период острых заболеваний, отрицательных внешних воздействий на Холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения появление "гусяной кожи") и положительная реакция на саму процедуру.

Для детей основной группы целесообразно снижать - воды и воздуха на 2-4 С каждые 2-3 дня.

Для детей ослабленной группы t воздуха и воды (на основании рекомендации врача ДУ) может быть выше на 2 . t воды следует снижать медленнее - через 3-4 дня при местном воздействии через 5-6 дней при общем или уменьшить время воздействия закаливающего фактора.

Закаливание детей можно разделить условно, на 2 режима: первый (начальный), в котором происходит становление Холодовой (тепловой) устойчивости организма при постепенном усилении воздействия закаливающего фактора; Второй, - в котором поддерживается приобретенная готовность ребенка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений. В начальном периоде закаливающие нагрузки в процедурах увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания; во втором они колеблются соответственно сезону и должны характеризоваться качественным разнообразием.

Регулирование воздуха в помещении. Температурный режим, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием. Это важный прием закаливания. В помещениях дети находятся от 75% до 90% времени суток. Недостатком температурного режима помещений является его относительно строгое постоянство. Для того чтобы он способствовал закаливанию, оказывал тренирующее воздействие на организм ребенка, необходимо сделать его "пульсирующими". Это достигается сквозным проветриванием в отсутствие детей. Перепад - может быть от 2-4 С до 4-5 С, т.е. t воздуха может опускаться до 14 - 16 С.

## ***Рижский метод закаливания***

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо. Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки. Некоторые приёмы закаливания:

### **1. Обширное умывание.**

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

**Примечание.** Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д. 2. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).