

Закаливание детей дошкольного возраста

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости), ультрафиолетовым лучам. Детей, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад. Летняя пора — самый благоприятный период начала закаливающих процедур.

Основные принципы закаливания:

- закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
- интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

- воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°C)
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
- одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;

Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае, если он вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохлаждение.

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги. Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка. Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой. В жаркий летний день малышам обязательно требуется питьё. Наилучшее время для приёма ванн — с 10 до 11 часов утра.

Наиболее эффективный метод закаливания — закаливание водой. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста в ежедневных процедурах:

мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой;

чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой; полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °С на 1°С каждые 5 дней.

Специальные закаливающие водные процедуры:

Обтирания тела. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение 7—10 дней. Затем производятся влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 °С до комнатной на 1 °С каждые 2 дня. Продолжительность процедуры — до 3 минут. В конце следует сухое обтирание;

с целью закаливания дошкольников можно использовать контрастное обливание стоп водой. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала тёплой водой (+38...36°С), затем +28°С и заканчивают снова тёплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 — +18 — +38 — +18°С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой.

можно использовать контрастные обливания для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп.

общие обливания тела проводятся водой с начальной температуры +36°С, длительность первого обливания 15 секунд. В дальнейшем температура воды постепенно снижается на 1°С в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

Самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий в себе приятное полезное — плавание. Занятия на воде комплексно воздействуют на весь организм, плавание укрепляет его и закаливает.

В детском саду используются следующие виды закаливания: в 1-ой младшей группе – воздушные ванны, во 2-ой младшей и средней группах - йодно - солевой метод закаливания и ходьба по ребристой доске для профилактики плоскостопия, в старшей и подготовительной к школе группах - интенсивный вид закаливания с ходьбой по ребристой доске.

В случае болезни ребёнка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления в зависимости от характера заболевания. Температура воды при этом должна быть на 2-3 градуса выше, чем до заболевания ребёнка.

Советы родителям.

В режим дня ребенка с той - же обязательностью, как еда, сон, прогулки, должны войти и закаливающие процедуры. Предлагаем следующее расписание.

Утром — воздушная ванна в течение 15 минут; из них 6-7 минут советуем делать гимнастику.

После воздушной ванны и гимнастики — умывание до пояса водой, температура которой 16-14 градусов, а если прежде водных процедур не проводили — 27 градусов.

До и после умывания — полоскание горла. В первые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее — каждые 7 дней. Если ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до заболевания.

Самое благоприятное время для солнечных ванн — от 8 до 11 часов, длительность до 30 минут, но в два приема. Полежал ребенок 5-15 минут на солнышке, потом отдохнул в тени и снова на 5-15 минут — под прямые солнечные лучи.

Закаленному ребенку можно утреннее умывание до пояса заменить общим обливанием или душем; или, встав с постели, пусть умоется и вымоется до пояса, а обливание сделайте после солнечной ванны.

Ножные контрастные ванны — перед дневным сном.

Эту процедуру можно заменить обливанием ног. Начальная температура воды — 28 градусов, понижая ее каждые 8-4 дня (для ослабленных детей — каждые 7 дней), довести до 16 градусов.

Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

Основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Вместе с мамой и папой

Известно, что дети любят подражать взрослым, и будет очень хорошо, если эту способность ребенка родители используют для того, чтобы воспитать у него прочную привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку дети и родители могут делать вместе!

Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в недели (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.

К 4 году ребенок уже заметно выносливее, чем на третьем. Он может, например, непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут. Приучайте его к ходьбе! Прогулка с мамой и папой за город, в парк оставит у него радостные впечатления и будет очень полезной.

Одно из самых любимых летних занятий детей этого возраста — катание на велосипеде. В 3-4 года малыши легко овладевают трехколесным, а с 5 лет и двухколесным. Длительность непрерывного катания на велосипеде — от 15 до 30 минут.

Зимой детей всегда привлекает катание с гор на санках. Очень хорошо! Пусть только ребенок, согласно известной русской поговорке, полюбит и саночки возить: следите, чтобы он сам подымался с ними в гору! Так он и не озябнет, и физическая тренировка будет эффективнее.