

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание

- воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям.
- это система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Цель оздоровительного закаливания

- помощь организму повысить адаптацию к условиям внешней среды;
- повышает выносливость организма;
- укрепляет нервную систему;
- повышает иммунитет и сопротивляемость болезням.

Одежда сообразно погоде.

- Одевать ребёнка с учётом погодных условий.

Виды закаливания

- **Аэротерапия – закаливание воздухом.** Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.
- **Гелиотерапия – закаливание солнцем,** воздействие на организм солнечным светом и теплом.
- **Закаливание водой: обтирание, обливание, душ, купание, моржевание.**

Аэротерапия – закаливание воздухом.

Данный вид закаливания включает:

- воздушные ванны дома (Открываем форточку на 10 – 15 минут, ребёнок в лёгкой одежде или трусиках и активно играем с ним в проветриваемой комнате);
- Долгие прогулки на свежем воздухе.

Гелиотерапия

- – **закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.**
- Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.

Закаливание водой.

- – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

Обтирание

- Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой.
- Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Начиная с 1 минуты через 10 дней 2-3 минуты доведя до 4-5 минут.
- Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде температурой 34-35 градусов, каждые 2 – 3 дня снижая температуру на 1 градус, доведя до 18 – 20 градусов.
- Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

Обливание

- Обливание более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Умывание

- Дети с 2-х, 3-х лет моют лицо, руки до локтей, начальная температура 34 градуса, конечная 20 градусов. Каждые 3-4 дня снижать на 1 градус.

Полоскание горла

- Приучать с 2-3 лет. К 4 – 5 годам дети должны уметь полоскать горло. Утром после сна, в обед перед сном. Осенью, весной с целью профилактики с травами: шалфей, ромашка, соль и йодом (по 2 – 3 недели). Если ребёнок заболел, прекращать не надо, нужно только повысить температуру воды на 1 градус

Обливание стоп

1-й способ: ноги опускают в таз и льют на них воду (ниже колена) температурой 27 – 28 градусов. Затем ноги тщательно растирают грубым полотенцем. Каждые 2-4 дня снижают температуру воды на 1 градус, доведя до 14 – 15 градусов.

2-й способ: ноги в тазу. Чередование обливанием водой температурой 36 – 40 (тёплой) градусов и 27-30 градусов (прохладной). Каждые 2-4 дня снижайте температуру прохладной воды на 1 градус, доведя до 14-15 градусов.

Душ

- Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ (1,5 минуты поливаем тёплой водой (34-36 градусов) и 20 – 30 секунд – холодной (20 – 22 градуса). Заканчиваем процедуру тёплой водой после чего растираем ребёнка полотенцем. Слишком возбудимых детей лучше поливать с утра, а не перед сном.

Лечебное купание и моржевание

- **Этот вид закаливания водой с каждым годом становится все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.**

Правила закаливания

- Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.
- Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

Правила закаливания

- важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

Правила закаливания

- Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.
- Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.

Правила закаливания

- При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.
- Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
- Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.

Закаляйтесь с удовольствием и будьте здоровы!

Организация закаливания

- **Закаливающие процедуры бытового плана.**
- **Закаливающие процедуры во время активной игровой деятельности.**
- **Специальные водные закаливающие процедуры.**

Закаливающие процедуры бытового плана

- **Умывание** – это не только гигиеническая, но и при определённой организации хорошая закаливающая процедура. Умываться водой комнатной температуры (18 – 20) и даже тёплой водой при каждом удобном случае (до и после дневного и ночного сна и при каждом гигиеническом мытье рук). Закаливающее обмывание включает в себя омовение лица, шеи и рук до локтя, после мытья кожа слегка вытирается (снять капли), а затем подлечит естественному обсыханию. Процесс испарения оставшейся влаги приводит к охлаждению испаряющейся поверхности, превращая его в закаливающее, холодное воздействие.

Закаливающие процедуры бытового плана

- **Закаливающее полоскание рта** водой пониженной температуры проводится после каждого приёма пищи. Для полоскания дети набирают $\frac{2}{3}$ стакана холодной водопроводной воды, в течение 10 – 15 с., 2-3 раза меняя воду, хорошо полощут рот, а затем 2-3 раза по 5-7 минут производят полоскание горла. Процедуру заканчивают точечным массажем миндалин, наложив большой и указательный пальцы на область проекции миндалин и проведя 5-6 круговых массирующих движений. Это обеспечивает активный приток крови к миндалинам и является хорошим средством профилактики ангины.

Закаливающие процедуры бытового плана

- **Дневной сон** летом на свежем воздухе, зимой в хорошо проветренном помещении при температуре +15-17⁰. Прогулка необходима 2 раза в день при температуре до -15⁰ продолжительностью 2-3 часа до обеда и 1-1,5 часа – после обеда, а в летнее время солнечные ванны от 5-6 до 8–10 минут 2-3 раза в день (пребывание в тени не ограничивается)

Закаливающие процедуры во время активной игровой деятельности

- использование преимуществ двигательной активности (усиленная теплопродукция, усиление вентиляции лёгких, положительный эмоциональный фон во время игры и др.).

Специальные водные закаливающие процедуры

- включают обычные ножные ванны, местное обливание стоп, контрастное обливание стоп, влажное обтирание тела, обливание всего тела. **Обычные ножные ванны** несут санитарную и оздоровительную функции. Можно выбрать вариант снижения температуры воды каждые 5-7 дней на 1 градус или при относительно постоянной температуре воды (14-16^о) варьировать время от 15-20 секунд повышая время контакта каждую неделю на 7-10 секунд, доведя время ножной ванны до 2-3 минут. После ноги растереть и провести точечный массаж стоп, одеть шерстяные носки на 20-30 мин.

Специальные водные закаливающие процедуры

- **Местное обливание ног** проводится из ковша емкостью 0,5 л при температуре воздуха в помещении не ниже 20⁰. Во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопу. На каждое обливание используется 2-3 л. Прохладной воды (14-16⁰). Интенсивность закаливающего воздействия нормируется временем проведения процедуры (от 5-7 с, с последующим прибавлением через каждые 5 дней на 1-2 с и доведением собственно обливания до 15-20 с). После обливания ноги ребёнка вытирают насухо и утепляют шерстяными носками на 20-30 мин (или растирают до лёгкого порозовения).

Специальные водные закаливающие процедуры

- **Обливание всего тела** производится при температуре воздуха в помещении не ниже 23-24град . Температура душевой воды – 22-24 град . Длительность процедуры постепенно (на 1-2 сек через каждые 3-4 процедуры) увеличивается с 15 до 40 с). Воду льют на плечи, грудь, спину. После процедуры тело вытирают насухо и растирают полотенцем до покраснения кожи. Общие процедуры (обтирание, обливание, купание) проводятся не ранее 30-40 мин после приёма пищи, поэтому проводить их перед дневным сном после обеда не рекомендуется.