

# Как проводить закаливание детей дома



Клуб здоровых детей

Закаливание детей дошкольного возраста. — это развитие способности организма реагировать на изменения температуры с помощью терморегуляции.

Польза Влияние закаливания на здоровье ребенка: улучшение кровотока и нормализация давления; повышение интенсивности обмена веществ; увеличение жизненной емкости легких; укрепление костно-мышечной системы; улучшение состояния кожного покрова; укрепление иммунной системы; развитие стрессоустойчивости. Закаленные дети: более приспособлены к внезапным переменам погоды, неблагоприятному климату; быстрее адаптируются при поступлении в школу; легче переносят сезонные инфекции и другие заболевания; реже болеют и быстрее выздоравливают.

Закаливание водой, воздухом и солнцем лучше начинать летом, когда сама природа способствует укреплению здоровья людей здоровья детей.



Благоприятное значение свежего воздуха, солнца и чистых природных вод никто не отрицает. Но холодные обтирания, или обливания не начинают в тот момент, когда ребенок заболел - речь

правильное закаливание дошкольников – не короткая компания, это образ жизни, отношение человека своему здоровью.

Многое в формировании полезных привычек зависит от родителей, показывают ли они своим примером, как хорошо быть крепкими и выносливыми.

### Общие принципы и правила закаливания детского организма:

- Постепенность.
- Систематичность..
- Учет возрастных и других индивидуальных особенностей.
- Последовательность.
- Комплексный подход.

### Обзор средств и методов закаливания детского организма

Наибольшее воздействие на организм человека оказывают главные компоненты природы:



#### **Вода.**

она оказывает большее влияние на организм человека, чем воздух. Как только человек погружает ноги в холодную воду, у него через минуту начинает снижаться температура слизистой оболочки полости носа.

**Закаливание воздухом** — это постепенное увеличение раздражения рецепторов в коже и слизистых холодным воздухом. В таком случае организм становится устойчивее к температурным колебаниям. **Солнечный свет.** при разумном

пользовании помогает закаливанию организма. Ребенок после солнечных ванн лучше себя чувствует, хорошо спит.

Ультрафиолет необходим для выработки витаминов и нормализации обмена веществ.

С высотой давление и температура падают, меньше становится кислорода. Когда закаливание детей дошкольного возраста связано с подъемом на холм, в гору, спуском с обрыва к водоему, то укрепляется дыхательная система, активизируются обмен веществ и терморегуляция.

Хождение босиком по траве, земле, песку и гальке — развлечение для детей, но это еще и важное средство закаливания и оздоровления. Происходит раздражение рефлексогенных зон на подошве, связанных с внутренними органами детей.

#### **Методы и приемы закаливания:**

1. Водные процедуры: умывания; обливания стоп; обтирания; общее обливание и душ; купание в море, озере, реке;
2. Ежедневные прогулки на свежем воздухе.
3. Воздушные ванны. 4. Солнечные ванны.

#### ***Закаливание водой:***

Подходящие по температуре и интенсивности водные процедуры хорошо воздействуют на ребенка. Закаливание водой бодрит, улучшает аппетит и сон. Крайне нежелательно длительное охлаждение при купании, когда ребенок бледнеет, у него синеют губы и появляется озноб. Температура воды для купания должна быть +37°C. Для более старших детей — ее можно, со временем постепенно понижать на 0,5°C, тем самым закаляя их. После ванны ребенка обливают из кувшина водой на 2°C прохладнее,

чем, та в которой он мылся. Ежедневно снижают температуру воды для обливания после ванны на  $1^{\circ}\text{C}$  и доводят до  $+28^{\circ}\text{C}$ .

Обтирания — одна из щадящих водных процедур, которую можно проводить в течение всего года. Начинают тренировки, с растираний ног и рук сухой рукавичкой из мягкой ткани или концом махрового полотенца. Через несколько дней обтирают теплой водой ( $33^{\circ}\text{C}$ ). Каждые 10 дней снижают температуру на  $1-2^{\circ}\text{C}$  и доводят до  $30-28^{\circ}\text{C}$  зимой; летом  $26-24^{\circ}\text{C}$ . Затем используют воду комнатной температуры. Вся процедура длится в среднем 5 минут и после ее окончания ребенка вытирают насухо.

Ежедневно проводится умывание — утром и вечером, сначала лицо, руки и шею прохладной водой ( $+18^{\circ}\text{C}$ ). ребенка также ежедневно умывают теплой водой до пояса, постепенно снижая ее температуру до комнатной. Обливание стоп ребенка проводят с 1,5–2 лет. Сначала воздействуют теплой водой, затем ее температуру снижают ежедневно на  $1^{\circ}\text{C}$  и доводят до  $+20^{\circ}\text{C}$ . Длительность процедуры и область воздействия прохладной воды увеличивают постепенно. Общее обливание и контрастный душ начинают с годовалого возраста. Дошкольника обливают из кувшина, расположив емкость на высоте 30 см. Температуру снижают постепенно с  $+36^{\circ}\text{C}$  до  $+20-23^{\circ}\text{C}$ .

Контрастный душ — сильная закаливающая процедура, ее длительность, как и обливания, не должна превышать 2 минут. Сначала используют теплую воду ( $+36^{\circ}\text{C}$ ) и умеренно прохладную ( $+25^{\circ}\text{C}$ ). Через неделю делают два перепада температуры воды, переходя от теплой к прохладной, затем к холодной. Во время контрастного душа не

желательно мочить голову ребенку. Купание в море, реке, озере проводится с того момента, когда малыш начинает ходить. Это одна из самых действенных закаливающих процедур, комплексная по своей сути.

### **Закаливание воздухом.**

Воздушные ванны — эффективный метод закаливания. Его значение не сводится только к влиянию температуры воздуха. Одновременно воздействует рассеянная солнечная радиация, пары воды, фитонциды растений. В результате совершенствуется способность к терморегуляции, очищаются и увлажняются дыхательные пути.

- Сквозное проветривание комнаты проводите только во время отсутствия в ней ребенка.
- В теплое время года форточку оставляйте постоянно открытой.
- Не курите в комнате, где играют или спят дети.
- Гуляйте с ребенком на улице ежедневно, как в солнечную, так и в пасмурную погоду.
- Дети 5–6 лет должны гулять зимой не менее 3–4 часов ежедневно, в теплое время года могут находиться на улице большую часть дня.
- Одевайте ребенка по сезону, чтобы он не переохладился и не перегрелся.

### **Закаливание солнцем**

Ультрафиолет в умеренных количествах полезен, но перегревание ведет к тепловому и солнечному удару, вызывает вялость, снижает сопротивляемость организма инфекциям. Считается, что закаливание солнцем — сильнодействующая процедура, об этом не должны забывать родители. В результате солнечных ожогов



температура кожи повышается до +40°С. *Ультрафиолет противопоказан при поносе, туберкулезе, сердечно-сосудистой недостаточности.*

Загорать на солнце можно начинать только после 3-х лет, и то — дозировано (для юга страны – с 8-ми до 10-ти утра, а для средней полосы – 9-12 утра).

Прервите солнечную ванну, как только заметите, что ребенок стал вялым, у него покраснело лицо и началось усиленное потоотделение.

После появления загара продолжительность солнечной ванны увеличивают.

*Закаливать ребенка можно как целиком, так и практиковать местные процедуры* — закаливание горла, например (для этого есть всем известный и вкусный способ — мороженое).



Важно, чтобы терапия была постоянной, ведь после долгого перерыва эффект от закаливания сводится к минимуму, а затем и вообще теряется.

Регулярное закаливание детей дошкольного возраста повышает устойчивость к внешнему влиянию, прежде всего переохлаждению. Тщательно подготовленные взрослыми тренировки помогают детскому организму адекватно реагировать на температурные и другие изменения.

**Закаливаться никогда не поздно! Но!!!  
Закаливающие процедуры проводят после  
консультации врача!**