



# Закаливание детей

Консультация для родителей



## ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

**Закаливание** – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Это совершенствование работы системы терморегуляции.

**Закаливание** – простейший и доступный способ профилактики и предупреждения заболеваний.

## ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ?

**Детский организм** отличается высокой приспособляемостью, поэтому **закаливать ребенка лучше с первых** же дней жизни, используя свежий воздух, солнечные лучи и воду. Давно известно, что **закаленный ребенок крепче**, выносливее, чем незакаленный, он лучше переносит холод и жару, ветер и плохую погоду, реже болеет. Систематическое закаливание ребенка с самого раннего возраста обуславливает совершенствование процессов терморегуляции в его организме.

## НАИЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

**Наступило лето – лучшее время для начала закаливания.**

**Закаливание водой имеет целью выработать устойчивость организма к воздействию инфекционных агентов, повысить физическую и умственную работоспособность человека.**

**Методически и последовательно применяемые** – месяцами, годами – водные процедуры тренируют механизмы терморегуляции и сосудистые реакции, в результате чего, организм становится более устойчивым, устойчивым к вредным влияниям внешней среды, в частности к холоду, сырости, сквознякам.

**Ни для кого не новость польза закаливания водой. А как к нему приступить?**



- Лучше всего начать закаливание весной или летом, и не прекращать его ни осенью, ни зимой, так как, в закаливании очень важна систематичность, и любой перерыв в процедурах очень быстро сводит «на нет» все полученные ранее результаты.
- Закаливающие процедуры проводят ежедневно, лучше – в одно и то же время.
- Начинать закаливающие процедуры оптимально с обтираний, затем перейти к обливанию, душу или ванне!
- Температура воды должна быть такой, которую спокойно, «комфортно» переносит начинающий: 30-32 С.
- Затем, медленно и постепенно снижая температуру воды (на 1 градус раз в 3-5 дней, можно довести ее до 18-12 С.
- Желательно, чтобы температура помещения, в котором проводится водная процедура (ванна, душ, обтирание, обливание) находилась в пределах 18-20 С.

**Летом наилучшим методом закаливания является купание. При этом необходимо соблюдать следующие правила:**

- Начинать с купания не чаще 1 раза в день
- Нельзя купаться тотчас после еды
- Не входить в воду потным, разгоряченным или с ознобом, с так называемой гусиной кожей.
- Входить в воду надо постепенно, а выходить по окончании купания быстро.
- В воде обязательно двигаться, плавать.
- Находиться в воде здоровым – от 5 до 20 минут, а тем, кто лечится, ослабленным – по указанию врача, но не более 2-5 минут.



- Нельзя доводить себя до переохлаждения, посинения губ.
- Выйдя из воды (как и вообще после окончания любой водной процедуры, надо насухо вытереться до появления легкой красноты кожи, ощущения тепла и одеться.

При купании одновременно действуют не только вода, но и воздух и солнце. Закаленный, тренированный, дружащий с водой человек легко переносит холод и стужу, он бодр и жизнерадостен, здоров и красив.

### **ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:**

- Босые ноги при отсутствии сквозняков
- Контрастный душ и обливание
- Обтирание и умывание холодной водой
- Прохладные ванночки для ног перед сном
- Закаливание горла прохладными напитками и мороженым, либо замороженным соком

## **ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ**

*Благоприятный эффект от закаливания может быть достигнут только при строгом соответствии следующих основных правил:*

### **1. Индивидуальность**

Сопrotивляемость внешним воздействиям и способность к регуляции тепла у маленьких детей развита слабее, чем у более старших детей. Поэтому начинать закаливание можно только у совершенно здорового ребенка, учитывая его физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающие условия. К закаливанию ослабленных детей необходимо подходить особенно осторожно.

## **2. Постепенность**

При проведении закаливающих процедур, особенно в первые дни, нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, массой тела, сном, аппетитом. Постепенность - одно из основных правил закаливания. Не следует сразу подвергать ребенка воздействию холодной воды или лучей палящего солнца. Детский организм постепенно приспосабливается к необычным условиям, к переменам окружающей среды. Только последовательно приучая малышей к изменениям температуры, можно без риска для их здоровья добиться хороших результатов. Особая осторожность необходима в отношении ослабленных и легко возбудимых детей. Этим малышам целесообразно проводить сначала частичное обливание или обтирание, при воздушной ванне - обнажать на первых порах только ножки и ручки, потом живот, грудь и т. д. По мере улучшения состояния здоровья у ослабленного ребенка можно постепенно перейти к обычным закаливающим процедурам, рекомендованным для здоровых детей.

## **3. Систематичность вне зависимости от сезона**

Закаливающие процедуры эффективны лишь при условии систематического проведения, в любое время года, изо дня в день. В случае систематического проведения закаливающих процедур вырабатывается условный рефлекс в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие различной температуры. Адаптация организма к резким колебаниям температуры не создается за несколько дней. Если в дальнейшем условный рефлекс на внешние воздействия не подкрепляется, то он вскоре угасает, а затем исчезает. Перерывы в закаливании более 5 дней у малышей до года снижают приобретенную организмом устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

## **4. Закаливание должно проводиться на фоне хорошего настроения малыша**

Эмоциональное состояние имеет большое значение в эффективности закаливания. Процедуры должны проводиться на фоне положительной настроенности ребенка, если же он проявляет беспокойство, капризничает, их временно отменяют. Маленькие дети требуют особого внимания и подхода, перед началом закаливающей процедуры необходимо создавать такую обстановку, чтобы у ребенка не появлялось чувство страха. Для установления тесного контакта процедура должна сопровождаться ласковым разговором с малышом, его подбадриванием. Когда закаливание доставляет малышу удовольствие, оно наиболее эффективно.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАКАЛИВАЮЩИМ ПРОЦЕДУРАМ:**

- острые заболевания, сопровождающиеся высокой температурой;
- острые желудочно-кишечные расстройства;
- резко повышенная нервная возбудимость;
- декомпенсированные пороки сердца;
- выраженная анемия (низкий гемоглобин);
- резкое истощение;
- ухудшение сна;
- резко отрицательное отношение к закаливающим процедурам.



### **ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ:**

**закаливание воздухом:** прогулки, воздушные ванны, сон на свежем воздухе;

**водные процедуры:** купание и плавание, контрастные ванны.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

**Свежий воздух** – один из наиболее доступных и очень ценных природных факторов, используемых для закаливания организма. Его следует применять как закаливающее средство повседневно, начиная с периода новорождённости. Хотя в настоящее время ещё недостаточно полно изучено влияние химических и физических свойств воздуха на организм человека, несомненно одно: закаливание воздухом способствует повышению устойчивости организма к резким изменениям погоды.

## **ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**

**Воздушные ванны в виде полного или частичного обнажения кожных покровов ребёнка в холодное время года проводят в комнате, а летом – на свежем воздухе. Комнатные воздушные ванны** следует проводить в хорошо проветренном помещении. Сначала температура воздуха должна быть индифферентной, чтобы ребёнок не ощущал ни чрезмерного тепла, ни охлаждения – не ниже 22°C. В дальнейшем её постепенно снижают для детей младше года до 20-18°C, для детей в возрасте от 1-го года до 3-х лет – до 18-17°C. Воздушные ванны можно начинать с первых же недель жизни ребёнка. Его раздевают и оставляют обнаженным на 2-3 минуты при комнатной температуре.

С каждым днём длительность воздушных ванн увеличивают на 1-2 минуты и постепенно доводят к 6-ти месяцам до 8 минут, а к концу первого года жизни – до 10-15 минут. На этом этапе процедуру можно повторять 2-3 раза в день. Приурочивают воздушные ванны к переодеванию детей после ночного и дневного сна или проводят их спустя 30-40 минут после кормления (у более старших детей воздушные ванны допустимы не раньше, чем через час после еды, но не перед сном).

