



Консультация для родителей

«Закаливание детей 3 – 4 лет»



«Закаливание детей 3 – 4 лет»

Лучший способ оградить ребенка от болезней — проводить своевременную и грамотную профилактику. Одним из лучших превентивных способов по праву считается закаливание.

Закаливание организма — метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.

При действии факторов окружающей среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

Врачи давно доказали, что *систематическое закаливание улучшает состав клеток, все органы и системы начинают действовать слаженнее и лучше. Улучшаются сон и аппетит, нормализуется кровообращение, процессы метаболизма, адаптационные механизмы совершенствуются быстрее, нервная система укрепляется.* Такой способ профилактики был известен еще врачевателям Древней Греции и Рима.

Способов закаливания медицина знает множество. Самые простые и доступные в домашних условиях — обтирание и обливание, контрастный душ, солнечные ванны, занятия спортом и прогулки на свежем воздухе.

Относительно длительное пребывание в ледяной воде (так называемое моржевание) детям не рекомендуется, им лучше подойдет контрастное чередование теплой и прохладной воды.

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

- 1 • Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
- 2 • Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
- 3 • Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое. При ухудшении состояния ребенка после закаливания его следует прекратить. Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2 – 3), а исчезает у дошкольников через 5 – 7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей – надо просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни

ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1 – 2 недели после полного выздоровления.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:

Закаливание воздухом

Закаливание водой

Закаливание солнцем

Воздушные закаливания:

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка. Чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов.

Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребёнка, допуская снижение температуры до 15 – 17 градусов и прекращая его за 20 – 30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры). Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе. Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.

Специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать натошак. Температура воздуха при воздушных ваннах составляет 16 – 20 градусов. Для здоровых детей первые воздушные ванны длятся 20 – 30 минут. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5 – 10 минут и постепенно доводится до двух часов. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба.

Так же воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6 – 8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни. Утреннюю гимнастику и гимнастику после сна проводят в теплое время года при одностороннем проветривании. В холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом – на открытом воздухе.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.



Закаливание детей водой

Мытье рук после сна теплой водой. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой. Полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.

К специальным закаливающим водным процедурам относятся обтирание, обливание, душ.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем проводят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.

Контрастное обливание стоп водой также можно использовать способ

закаливания. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

Душ – еще более энергичная водная процедура. Начинают ее с 33 – 35 градусов, продолжают около 1 минуты. Затем температуру воды снижают, а продолжительность доводят до 2 – 3 минут. Затем необходимо энергичное растирание тела. Полезно применять контрастный душ с разницей температур горячей и холодной воды от 5 до 20 градусов

Плавание – самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий приятное с полезным.

Купание в открытых водоемах – один из наиболее эффективных способов закаливания. Начинают купальный сезон, когда температура воды и воздуха достигнет 18 – 20 градусов. Прекращают при температуре воздуха 14 – 15 градусов, воды 10 – 12 градусов.



Закаливание детей солнцем

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей. Солнечные ванны лучше принимать утром с 8 до 11 часов. Начинают с 5 – 10 минут, доводя до 2 – 3 часов.

Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно, а также беспрестанно чередовать облучение с купанием. Для укрепления здоровья вовсе не обязательно добиваться сильного загара.

Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями. Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5 – 10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2 – 3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

Хождение босиком. По мнению некоторых специалистов, подошва ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через которые можно «подключиться» к любому органу – головному мозгу, легким, печени, почкам и другим органам. При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулирующих кровообращения во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Если дома ребенок всегда ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте по 1 – 2 минуте в день, и это тоже будет закаливание. Летом можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10 – 20 минут, затем постепенно можно увеличивать время.



Желаем крепкого здоровья!