

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами самозащиты.

Правильно, в соответствии с возрастом построенный режим дня и его строгое выполнение — одно из важнейших условий для нормального физического и нервно-психического развития ребенка. В режиме дня следует предусмотреть время для проведения гигиенических и закаливающих мероприятий, родители должны придерживаться его и не нарушать.

Систематическое применение водных **процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, ванна, купание и др.)** оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

Закаливание допустимо только при полном здоровье ребенка; начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно для этого теплое время.

Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем моложе и слабее ребенок. Постепенность — одно из основных правил закаливания.

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо теплой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

Традиционно принято после водных процедур растирать тело полотенцем до покраснения кожи. В последние годы ряд ученых, занимающихся вопросами закаливания, высказали мнение, что растирание кожи, повышая ее температуру, сокращает время действия охлаждения и снижает эффект закаливания. Так, согласно исследованиям А. К. Подшибякина, интенсивный самомассаж, так же как и растирание кожи, приводит к повышению ее температуры на 2—3 градуса и более по сравнению с исходной. Наша рекомендация растирать кожу после умывания или душа относится к детям, так как терморегуляция у них еще недостаточно развита и разогревание кожи в этом случае поможет организму быстрее устранить последствия охлаждения.

Гигиенические ванны с постепенно понижающейся температурой применяют детям первого месяца жизни. При этом достаточна температура воды 36—36,5°.

В первом полугодии вода 35—36°, после 6 месяцев ее постепенно понижают и доводят до 32—33°. Детям в возрасте до года ванны с температурой воды ниже 30° не рекомендуются. Продолжительность этих процедур 3—5 минут, после чего ребенка вынимают из воды и, держа лицом вниз, обливают из кувшина водой, которая на 1—2 градуса холоднее, чем была в ванне. Такое обливание делают детям старше 6 месяцев.

Ножные ванны — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Обливание ног производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Общее обливание — более сильная закаливающая процедура, которую можно делать детям начиная с 9—10-месячного возраста. Проводить обливание рекомендуется ежедневно в любое время года. Зимой процедуру можно начинать лишь после того, как уже проводили обтирания. Летом закаливание детей можно начинать сразу с обливаний.

Душ можно применять детям только с 1,5-летнего возраста. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. Температура воды зимой должна быть не ниже 36°, летом — 33—35°. Постепенно (на 1 градус через каждую неделю зимой, а летом через 3—5 дней) ее снижают до 28°, а для детей 2—3 лет — до 25° и ниже.

Купание в реке, озере и море — один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Под влиянием купаний улучшаются сон, аппетит, обмен веществ. Поскольку холодная вода оказывает на организм сильное действие, целесообразно начинать такие процедуры после небольшого курса обливаний или душа.

Купать в озере, реке можно только детей, умеющих хорошо ходить (не раньше 2—3 лет), что связано с их безопасностью. В условиях средней полосы России лучше всего начинать купание при установившейся безветренной погоде и температуре воды в водоеме не ниже 22—23°, воздуха — 25—26°. Наилучшее время для купания от 10 до 12 часов утра. Купание натошак вредно, не следует делать этого и раньше чем через 1—1,5 часа после еды. Если дети прошли предварительную подготовку (обтирания, обливания), можно входить в воду и при более низкой температуре.

Начинать можно с 2—3 кратковременных погружений в воду. Затем длительность купаний увеличивается до 2—3 минут, а по мере привыкания — до 5—6 минут (в зависимости от температуры воды, воздуха и возраста детей). Ребенку разрешается купаться не чаще одного раза в день.

Важно следить за тем, чтобы дети входили в воду неразгоряченными, но и не с охлажденным телом. Во время купания надо заставлять ребенка больше двигаться в воде и наблюдать за его состоянием. При малейших

признаках охлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) надо прекратить купание. После выхода ребенка из воды его следует растереть досуха, быстро одеть и отвести в тень.

Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.

Положительное влияние оздоровительных мероприятий, прежде всего, сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Об этом можно судить по тому, как он растет, развивается. Так, например, вес достаточно проверять один раз в неделю до и после процедуры закаливания, а контрольные, более тщательные, измерения следует делать через каждые 6 месяцев у врача, который оценит все показатели развития ребенка.

Родителям, имеющим детей с избыточным весом, напомним, что стремление их поскорее добиться потери излишних килограммов при помощи чрезмерно активного двигательного режима, а также увеличения продолжительности закаливающих процедур, может привести к нервному срыву, переохлаждению малыша, простудным заболеваниям и т. п.

При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимых вами приемов закаливания и вовремя дать нужный совет.

Общие водные закаливающие процедуры оказывают более резкое раздражающее влияние, чем местные, что объясняется, прежде всего, большей площадью холодового воздействия, поскольку вода соприкасается одновременно со всем телом, за исключением головы. Кроме того, при общих процедурах водой обливают и закрытые обычно части тела — грудь, живот, расположенные над органами интенсивной теплопродукции (печенью, сердцем, почками) и потому имеющие более высокую температуру. Специальными исследованиями установлено, что в условиях теплового комфорта температура кожи на груди у детей дошкольного возраста равна 34—34,5°. Поэтому начальная температура воды должна быть 33—34°. Постепенно она снижается в течение 2—3 недель при ежедневном применении до 26° зимой и до 24° летом.

Нужно также научить детей ежедневно мыться прохладной водой до пояса. Ребенок моет с мылом руки до локтей, затем водой, набранной в пригоршню, последовательно обмывает руки до плеч (поочередно), лицо, шею,

грудь и подмышки, обмыть спину придется помочь. По окончании мытья ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями (вначале с помощью взрослого) вытирает грудь, лицо, шею и т. д. Старшие дети быстро начинают умываться самостоятельно, младшим надо помогать.

Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Жарким летом, когда дети весь день ходят только в трусиках, особой необходимости в приеме специальных воздушных ванн нет. Весной же, когда еще нет привычки к воздуху, и в прохладные дни, которые случаются и в летнюю пору, они очень полезны.

Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3—4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23—24°.

Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые — спокойные. Можно предложить ребенку какое-нибудь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2—3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей, как во время приема солнечной ванны, так и после нее.

Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут.

Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают, доводя до комнатной.

Обливание — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6—7-летних систематическое применение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, ванна, купание и др.) оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ ВАШИМ ДЕТЯМ!