

## Рекомендации для родителей «Закаливание детей»



**Исполнитель: инструктор  
по физической культуре  
Хайбулина Н.Ю.**

## Закаливание

Для повышения защитных сил организма детей используют закаливание. Большинство родителей имеют смутное представление о закаливании и практически ничего не делают для повышения защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов. Более того из-за боязни простуды, начинают заниматься пассивной защитой в виде укутывания, боязни открытых окон, проветривания помещений. Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода".

### **Основные эффекты закаливающих процедур:**

- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- активизация обмена веществ;
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

### **Основные принципы закаливания:**

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте; лучше в весеннее время;
- никогда не выполнять процедуры, не допускать переохлаждения ребенка;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

### **Существуют специальные правила закаливания:**

1. необходим психологический настрой;
2. важна систематичность занятий;
3. нужно учитывать сезон, не стоит начинать закаливание весной и осенью т.к. возможны простудные заболевания и обострение хронических;
4. закаливание должно быть комплексным: активным и пассивным, общим и местным;
5. постепенным;
6. учитывать индивидуальные особенности ребенка и климатические факторы;
7. закаливание должно приносить радость.

### **Местные закаливающие процедуры:**

*Умывание лица холодной водой.* Назначается всем детям. Набирают полную пригоршню воды и хорошенько растирают лицо. Повторяют 4-6 раз. Через 2-4 дня кожа носа, лба и щек перестает ощущать неприятное чувство холода, а через 6-8 дней любой ребенок спокойно без дрожи может умываться ледяной водой.

*Промывание носа холодной водой.*

Оптимальная методика – набрать носом воду и выплюнуть через рот; облегченная методика – набрать одной ноздрей воду, подержать 2-3 с и выпустить через нос. Промывание повторять 3-4 раза каждой ноздрей. При заболеваниях процедуру делать 4-6 раз в день. В ходе этой процедуры очищаются носовые ходы (грязь, пыль, слизь, микробы), тренируются сосуды и рефлекторно через дыхание улучшается кровоснабжение организма в целом.

*Полоскание горла холодной водой.* Это эффективное средство профилактики частых фарингитов и ангин. Обучение полосканию горла проводят в виде игры «Кукушка». Ребенок набирает небольшой глоток воды, запрокидывает голову назад и говорит «ку-ку». При этом надгортанник закрывает вход в дыхательные пути. Повторяя «ку-ку», ребенок полощет горло, сплевывает воду и набирает ее вновь. Эта процедура при необходимости, например, при ангине, может эффективно сочетаться с прогреванием горла сухим теплом (солью, песком).

*Питье холодной воды.* Кратковременное охлаждение горла водой вызывает повышение местного иммунитета глотки и верхнего отдела пищевода. Медленно, небольшими глотками следует сделать 3-7 глотков утром и вечером во время умывания. Систематическое применение данной процедуры адаптирует организм к употреблению мороженого, а в жаркий день – воды из холодильника.

*Обливание ног холодной водой.* Можно обливать водой из-под крана, из душа, из кувшина, ведра. Чем больше масса воды, тем сильнее воздействие. Длительность процедуры 5-15 с. Постепенно поверхность обливания увеличивают – стопы голени, колени, бедра. Перед обливанием нужно энергично помассировать ступню, голень, выполнить обливание, затем повторить все для другой ноги. После утренней процедуры ноги растирают сухим полотенцем или надевают на мокрые ноги ребенка сухие носки и заставляют его побегать, чтобы согреть ноги в движении. После вечерней процедуры укладывают ребенка в постель с мокрыми ногами и плотно закрывают со всех сторон одеялом. Такая разница между утренней и вечерней процедурами связано с тем, что растирание вызывает чувство бодрости, повышает работоспособность, а высыхание ног под одеялом способствует расслаблению, вызывает сонливость, что и требуется для быстрого засыпания.

*Хождение (топтанье) по воде.* Проводят в тазу, ведре, в ванне реке, море. Температура воды от 24 до 12° С, длительность – от 20-30 с до 1-3 мин. В летнее время хождение по воде можно продлить до 10-15 мин. Процедуру применяют ежедневно.

*Игры с водой* (пускание корабликов в тазу, ванне, ручейке, море, реке, полоскание кукольной одежды, «закаливание» игрушек и т.д.). Это забытая, почти изжитая в практике дошкольных учреждений и семьи форма закаливания. Запущенный в отношении закаливания ребенок с удовольствием играет с водой, поэтому такой элемент может явиться основой для последующего применения всего арсенала закаливающих процедур.

#### ***Общие закаливающие процедуры:***

**Обтирания.** Выполняют смоченным в воде (25-30° С) и отжатым мокрым полотенцем. Вначале обтирают руку от кисти к плечу с последующим растиранием сухим полотенцем, затем – вторую руку, грудь спину, живот, правую и левую ноги – от пальцев стопы к бедрам. Постепенно «порции» смоченной поверхности увеличивают. Например, сразу мокрым полотенцем обтирают обе руки и только затем растирают их сухим полотенцем, потом спину и грудь, постепенно переходят к влажному обтиранию всего тела и последующим сухим обтиранием.

**Горячее обтирание или испарительное закаливание.** Обнаженного до пояса ребенка обтирают полотенцем, смоченным в горячей воде, - руки, грудь, спину. Затем насухо вытирают и одевают. Постепенно температуру воды снижают – горячая, теплая, тепловатая, прохладная. Этот метод хорош для ослабленных детей. По мере адаптации к закаливающим процедурам переходят к обтираниям холодной водой и обливанием.

**Обливание.** Все тело обливают из кувшина или ведра. К данной процедуре приступают только тогда, когда ребенок спокойно переносит местное закаливание водой и обтирания.

**Контрастный душ.** Обливание то теплой, то холодной водой (температура 38° С – 20-30 с; 28° С – 20-30 с; 38° С – 20-30 с). Количество изменений температуры может варьировать и быть более трех. В зависимости от самочувствия заканчивать душ можно теплой или

холодной водой. В качестве подготовительного варианта контрастные процедуры можно применять только для ног (стоп, голеней), постепенно увеличивая обливаемую поверхность.

**Холодный душ.** Вначале применяют после гигиенического душа (помывка тела теплой водой с мылом), в этом смысле он напоминает контрастный душ. Постепенно можно переходить к использованию специального холодного душа по утрам, а в некоторых случаях – за 1-2 часа до сна. Продолжительность холодного душа – от 30-40 с до 2 мин.

**Купание в открытых водоемах.** Эту процедуру назначают детям только после предшествующего систематического закаливания водой. В этом случае купания могут быть начаты весной и закончены осенью. Незакаленные дети не только рискуют купаниями нанести вред здоровью, но и не смогут продолжительно пользоваться отдыхом на воде, обучиться плаванию. Обязанность взрослого подготовить детей к купаниям в открытых водоемах еще в домашних условиях. Купание – наиболее ценное из всех закаливающих процедур, ибо термический эффект закаливания холодной водой сочетается с одновременным воздействием на обнаженную поверхность тела воздуха и солнечных лучей, а также с эффектом, создаваемым физическими упражнениями (плавание). Купание начинают при температуре воды и воздуха не ниже 18-20° С. Заканчивается купальный сезон при температуре воды 15-17° С и воздуха 14-16° С. Лучшее время для купания – утренние и вечерние часы. Купание натошак должно быть кратковременным. Пребывание в воде вначале ограничивают 1-2 мин, затем оно может быть увеличено до 15-20 мин. В жаркую погоду можно купаться два раза в день с промежутками в 3-4 часа. Во время купания в прохладной воде необходимо выполнять энергичные движения. Нельзя входить в воду в возбужденном, разгоряченном состоянии, сразу после физических упражнений, а также в состоянии озноба. Купаться лучше обнаженным, так как купальный костюм мешает полному соприкосновению тела с водой и воздушной средой. Наиболее сильное воздействие на организм оказывают морские купания. Массирующим, раздражающим действием удары волн тонизируют нервную систему, вызывают дополнительную работу мышц в виде большого числа произвольных сокращений. Но следует помнить, что при чрезмерно продолжительном и частом купании, особенно в море, могут возникнуть перераздражение нервной системы, расстройство сердечной деятельности, слабость.

**Стопотерапия** – ходьба босиком по траве, песку, полу, специальному коврику, гороху, камушкам, «солевым дорожкам». Это закалка, активация рецепторов, рефлексотерапия, снятие излишнего электричества с поверхности тела, профилактика плоскостопия. Исследования выявили, что дневная норма ходьбы босиком по земле или деревянному полу – 2 часа.

#### **Закаливающие воздушные процедуры:**

**Проветривание комнаты.** Температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребенка в комнате. Методы закаливания делятся на традиционные и нетрадиционные. Наиболее удобными и физиологически обоснованными являются традиционные методы закаливания воздухом. Это объясняется тем, что потребность растущего организма в кислороде более, чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Пребывание ребенка на свежем воздухе имеет важное оздоровительное значение. Солнечные ванны также являются хорошей закаливающей процедурой. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина Д и повышают обменные процессы. Они оказывают бактерицидное

действие, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям. Прогулки на свежем воздухе должны проходить ежедневно и составлять не менее 2-х часов.

Воздушные ванны: при первых признаках переохлаждения ребенка и появлении “гусиной кожи”, посинения губ, беспокойстве, малыша следует немедленно одеть!