

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 55»**

**Консультация для родителей
«Закаливание – первый шаг на пути к
здоровью»**

Подготовил: физ.инструктор Яковец Жанна Юрьевна

**г. Краснодар
2023г**

«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»

Подготовил: физ.инструктор Яковец Жанна Юрьевна



Закаливание детей дошкольного возраста – одно из самых действенных способов профилактики многих заболеваний. Оно имеет положительное влияние на механизмы адаптации к холоду и жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения в погоде. Закаливание повышает стойкость к вирусным и бактериальным инфекциям.

Принципы закаливания

Организация закаливания детей дошкольного возраста должна быть продолжением оздоровительных процедур с раннего детства. Важно всегда тщательно контролировать самочувствие, изменяя формы и методы применения в зависимости от возраста, придерживаясь основных принципов закаливания детей:

Постепенность.

Систематичность.

Отсутствие болезней на момент начала выполнения закаливающих процедур.

Комбинированное использование природных факторов.

Методы закаливания

Закалять следует, прежде всего, те части тела, охлаждение которых чаще всего приводит к возникновению простудных заболеваний. Согласно

методике закаливания детей дошкольного возраста, после перенесенного заболевания или вакцинации, режим закаливания целесообразно смягчить, вернуться к прежнему режиму можно только через 1-1,5 месяца.

Начинать закаливающие процедуры более удобно летом.

Процедуры должны нравиться ребенку. Нужно, чтобы малыш воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело. Желательно, чтобы родители вместе с ребенком занимались закаливанием, придавая ему характер игры. Для младших дошкольников уместными будут стихи про закаливание.

Основными и самыми действенными средствами оздоровления признаны: воздух, вода и солнце. Доступность данных ресурсов в том, что их легче всего применять. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов.

Закаливание воздухом

Воздушные ванны рассматривают как самые нежные и безопасные процедуры. С них обычно и рекомендуют начинать систематическое закаливание всего организма.

Влияние воздушных потоков на организм человека разнообразно. Это воздействие температуры воздуха, его влажности, скорости движения и наличия аэрозолей — твердых и жидких веществ, которые находятся в разреженном состоянии. Основным фактор, который влияет на человека, — это температура воздуха. Воздушная ванна может быть общей, когда процедуре закаливания поддается вся поверхность тела, или частичной, когда оголяется только определенная его часть (туловище, шея, руки, ноги). Закаливающее действие воздушных потоков связано в первую очередь с разницей температур между ними и поверхностью кожи.

Положительное влияние воздушных ванн заключается в том, что человек становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбужденность, улучшается сон, появляется бодрость и жизнерадостное настроение, нормализуется артериальное давление и улучшается работа сердца.

Воздушные ванны для детей

Летом детям целесообразно принимать их преимущественно утром в местах, защищенных от прямых солнечных лучей, где нет сильного потока воздуха. Зимой воздушные ванны дети принимают в хорошо проветренном помещении при температуре +14 – 16 °С. Закаливание голышом стоит проводить постепенно (сначала руки и ноги, потом туловище), увеличивая

время (начинать нужно с 15 минут). Летом есть возможность увеличить время пребывания на воздухе без одежды до 1,5-2 часов. Если погода прохладная, можно не одевать слишком тепло ребенка, стоит, лишь побеспокоиться о том, чтобы малыш много двигался. Но нельзя допускать переохлаждения, когда появляется «гусиная кожа», синюшность. Полезным является дневной сон летом на свежем воздухе, зимой – в хорошо проветренной комнате при температуре +15 – 16 °С. Эффективный способ закаливания органов дыхания – ночной сон в постоянно проветриваемом помещении или на свежем воздухе. В летний период при температуре воздуха не ниже +14 – 18 °С.

Через 10-15 дней можно начинать объединять воздушные ванны с локальным закаливанием – хождением босиком по полу на протяжении 3 минут, каждый день, увеличивая его продолжительность на 1 минуту, достигнув 1,5-2 часов. Дошкольникам сначала нужно ходить по полу в тонких носочках и только потом – босиком. После таких действий стоит вымыть ноги теплой водой (+36 – 37 °С), а потом вытереть насухо. По истечению 7-10 дней ноги можно не вытирать, а дать им обсохнуть на воздухе.

Как же повысить устойчивость организма к быстрым и резким охлаждениям?

Утром, если температура воздуха не выше +17 – 20 °С, можно предложить ребенку выйти на балкон в купальнике, трусиках и майке или без нее. С появлением «гусиной кожи» начинать делать гимнастические упражнения. При понижении температуры до 15 °С необходимо перейти в помещение.

После закаливания детей воздухом уместно переходить к водным процедурам.

Закаливание водой

Вода имеет высокую эффективность влияния на организм человека потому, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. Воздух при температуре +13 °С кажется прохладным, а вода, при той же температуре, холодной. В воде организм теряет почти в 30 раз больше тепла, чем на воздухе, при одинаковой температуре. Вода имеет механическое влияние. Сильное действие оказывают минеральные соли, газы и другие вещества. Главное преимущество воды как закаливающего средства заключается в температурном факторе. Водные процедуры по температуре делятся на горячие (выше +40 °С), теплые (+36 – 40 °С), нейтральные (+34 – 35 °С), прохладные (+20 – 33 °С) и холодные (ниже +20 °С).

Закаливание детей водой начинают с мягких процедур – умывания, обтирания, обливания, потом переходят к более энергичным – душу, купанию и т.д. Систематическое использование водных мероприятий – это надежный профилактический способ против случайных охлаждений тела.

Водные процедуры улучшают терморегуляцию, обмен веществ, работу всех систем организма.

Водные процедуры для детей

Закаливание детей с помощью воды целесообразно начинать с умывания водой, температуру которой постепенно снижают от +28 °С вначале до +18 °С летом или +20 °С зимой к концу года закаливания. Дети, старше двух лет, моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех – верхнюю часть грудной клетки и руки выше локтя. Начальная температура воды для детей, старше трех лет, – тоже +28 °С, а минимальная летом – +16 °С, зимой +18 °С.

Полезным является полоскание рта (для детей 2-4-х лет), горла (для детей, старше 4-х лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настойки ромашки или шалфея два раза: утром и вечером.

Обтирание – своеобразная подготовка к более сильным закаляющим процедурам, таким как обливание и душ. Обтирание следует проводить после утренней гимнастики. Рукавичкой с жесткой ткани, грубым полотенцем (они должны быть смочены в воде и выкручены) ребенок сам (или с помощью взрослого) быстро обтирает себя в следующей последовательности: шея, руки, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, голени, стопы. После этого энергично растирает сухим полотенцем от кисти к плечу, от стопы к бедру; живот, грудь, спину растирает кругообразными движениями справа налево. Растирать нужно до тех пор, пока кожа не покраснеет и не начнет чувствоваться приятное тепло.

Температура в помещении, где проводят обтирание (или температура воздуха на улице летом), не должна быть ниже +15 °С. Воду для обтирания сначала берут +33 °С, постепенно снижая ее к +18 °С (через каждые 2-3 дня на 1-2 градуса). Длительность обтирания по мере снижения температуры воды следует постепенно уменьшать с 1,5-2 минут до 0,5 минут.

Эффективность обтирания будет больше, если в воду добавить соль (1 чайная ложка на стакан воды).

После того, как ребенок привык к обтиранию (через 1,5 месяца), можно переходить к более сильной по воздействию процедуре – обливанию. Температура воды для обливания должна быть немного выше за ту, с которой начинали обтирание. Постепенно она снижается до +20 – 19 °С. Обливание водой желательно начинать летом. Лейку, кувшин или ведро наполнить водой, температура которой +36 – 37 °С, и на протяжении 1,5-2 минут последовательно обливать все части тела, начиная с головы. Температуру воды и длительность процедур регулируют так же, как и при обтирании. Если при обливании появляется «гусиная кожа», необходимо

растереть ребенка полотенцем или сделать с ним несколько гимнастических упражнений.

Очень эффективным средством закаливания является контрастное обливание ног стопы и нижней трети голеней водой, температура которой +38 °С, потом +28 °С и опять +38 °С (перед дневным сном). Летом можно изменить эту процедуру обливания ног после прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на 1 °С) снижением температуры воды с +28 °С до +18 °С, а дошкольникам, старше трех лет – до +16 °С.

Душ – еще более действенная процедура закаливания, что объединяет в себе температурное и механическое влияние.

Перед тем, как приступить к закаливанию душем, важно посоветоваться с участковым педиатром.

Начинать уместно с теплого душа (температура воды +36–34 °С) на протяжении 1,5-2 минут, потом постепенно снижать температуру воды на 1–2 °С, дойдя до +20–12 °С, а длительностью – до 0,5-1 минут.

Полезными для здоровья являются контрастные (чередование холодной и горячей воды) обливания и душ. Для первой процедуры температура теплой воды должна быть +36–34 °С, а прохладной — +30–28 °С. На протяжении 20-30 секунд следует обливаться теплой водой, потом столько же времени прохладной и повторить это 3-5 раз. Спустя три дня можно повысить температуру горячей воды до +36–38 °С, а холодной – снизить до +28–26 °С. Постепенно довести температуру горячей воды до +40–41 °С, а холодной – до +18–20 °С.

Зимой необходимо заканчивать контрастные обливания и душ холодной водой, а летом – горячей.

Летние купания ребенка дополняют его закаливание. Важно также придерживаться постепенности и осторожности. Вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до +22 °С. Продолжительность первого купания должна быть не дольше 2-4 минут. Через несколько дней чадо может плавать или играть в воде до 10 минут. Такие водные процедуры повышают устойчивость организма к коротким и резким воздействиям холода, хорошо тонизируют организм. Поэтому их разумно выполнять утром.

Закаливание солнцем

Солнечный свет владеет удивительными лечебными свойствами. Лучи солнца воздействуют на нервно-рецепторный аппарат кожи и приводят к сложным химическим изменениям. Облучение способствует повышению жизнедеятельности ЦНС (центральной нервной системы), нормализации

обмена веществ, улучшению состава крови, активизации работы желез внутренней секреции. Данные факторы положительно отражаются на общем самочувствии человека. Солнечный свет пагубно действует на патогенные микробы.

Лучеиспускание солнца — непрерывный фактор внешней среды, который вплотную взаимосвязан с деятельностью организма человека. Лишение человека солнечного света ведет к расстройству физиологических функций в организме. При таких обстоятельствах возникает световое голодание. Проявляется оно в понижении тонуса центральной нервной системы и защитных сил организма, сбое обменных процессов. У детей световое голодание порождает возникновение рахита.

Солнечные ванны для детей

Принимать солнечные ванны полезнее для здоровья утром, когда воздух особенно чистый и солнце не слишком жгучее, а также ближе к вечеру, когда солнце близится к закату. В это время уместно находиться на берегу реки или иного водоема, среди зеленых насаждений. Места приема солнечных ванн должны быть довольно открытыми для солнца и природного движения воздуха. Самое оптимальное время для загара: в средней полосе между 9 и 12 часами, 16 и 18 часами; на юге – между 8 и 11 часами, 17 и 19 часами.

Перед тем, как начинать закаливание солнцем, нужно посидеть с ребенком несколько минут под тентом или под тенистой кроной дерева. Первые солнечные ванны необходимо принимать при температуре воздуха, не ниже +18 °С. Их длительность не должна превышать 5 минут. Через каждые два дня можно увеличивать ее на 5-10 минут и довести до 1-2 часов в день, но обязательно во время длительных ванн следует делать перерывы на отдых в тени на 10-15 минут.

Во время приема воздушных и солнечных ванн нельзя спать! Надо ложиться ногами к солнцу, голову защищать от солнечных лучей. Не рекомендуется загорать натошак, непосредственно перед едой и сразу после приема пищи. Солнечные ванны можно принимать спустя 30-40 минут после завтрака, а заканчивать не менее чем за час до очередного приема пищи.

Чувствительность к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. Очень осторожно их назначают детям от 1 года до 3 лет. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо. Летом рекомендовано проводить солнечно-воздушные ванны при температуре воздуха +22 °С и выше для грудных малышей и при +20 °С для детей 1-3 лет, лучше в безветренную погоду.

Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха +30 °С.

Во время проведения ванн ребенок должен быть активным. После солнечных ванн, а не перед ними, детям назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть кроху, даже при высокой температуре воздуха, ведь если влажная кожа, происходит переохлаждение детского организма.

Противопоказания к проведению закаливающих процедур

В соответствии с основными положениями методики закаливание не выполняют, если:

нарушен сон;

ухудшился аппетит.

Временными противопоказаниями являются заболевания, которые сопровождаются повышением температуры, гипертонические кризы, приступы бронхиальной астмы, почечные и печеночные колики, тяжелые травмы, пищевые инфекции. Как только заболевание или его обострение ликвидировано, можно приступать к процедурам.

Если перерыв превысил 14 дней — все нужно начинать сначала.

Физиологические основы закаливания организма детей дошкольного возраста требуют пристального контроля. Не стоит перегружать ребенка процедурами, если ему это в тягость.

Польза и значение всех способов закаливания организма детей

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями и правильным образом жизни способствуют укреплению иммунитета ребенка. Организм малыша становится более стойким к простудным заболеваниям, либо легче их переносит. Чтобы закаливание приносило пользу, стоит придерживаться следующих правил:

Постепенно увеличивайте продолжительность закаляющих воздействий. Резкие непривычные охлаждения могут привести к заболеваниям.

Учитывайте индивидуальные особенности организма. При нарушении деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглотки, прежде чем начинать закаляться, стоит проконсультироваться с врачом.

Закаляйтесь систематически. Даже двухнедельный перерыв сводит на нет весь эффект закаливающих мероприятий, которые проводились длительное время.

Приучайте себя и ребенка к любым видам переохлаждения: сильным, средним, слабым. Проводите воздушные и солнечные ванны во время прогулок, спортивных игр, занятий гимнастикой. Это повысит эффективность закаливания.

Чередуйте локальные процедуры (ходьбу босиком, полоскание горла прохладной водой и т.д.) с общими, потому что закаливание лишь отдельных частей тела не повышает общей устойчивости организма.

Будьте здоровы!