

# Закаливание детей дошкольного возраста в детском саду

Многие слышали про закаливание и чаще всего это восторженные отклики о том, как эта процедура помогла ребенку и сделала его более сильным и здоровым. Сейчас закаливание является очень широко обсуждаемой темой и тут важно не податься всеобщему ажиотажу.

При выборе закаливания как одного из способов физического воспитания следует придерживаться основных постулатов — это время, желание и систематичность. Только соблюдая все это можно принести несомненную пользу.

Также **необходимо остерегаться чрезмерности**, порой можно встретить репортажи, когда совсем малыши стоят босиком на снегу или купаются в проруби, это не только вредно, но и очень опасно.

## Влияние закаливания на организм ребенка

Закаливание оказывает большое влияние на нервную и эндокринную системы, что не замедлит сказаться на состоянии всего организма в целом. В самом начале проведения процедур у ребенка будет наблюдаться повышение активности многих желез, среди которых стоит отметить: надпочечники, щитовидная железа и гипофиз. Но после того как произойдет адаптация напряженность эндокринной системы упадет и она начнет работать в прежнем режиме.

## Виды влияния закаливания

1. Не специфическое влияние. Эта процедура способна повысить общую сопротивляемость ребенка к неблагоприятным факторам, что снизит риск заболеть. В организме происходит мягкая активация иммунной системы, ее общих и специфических факторов. Все это приведет к повышению устойчивости к инфекционным агентам.
2. Специфическое влияние. Этот тип воздействия будет реализоваться в зависимости от типа закаливания. Если был выбран путь закаливания с помощью метеорологических условий, то это соответственно приведет к повышению устойчивости к холоду. Если были выбраны солнечные ванны, то при этом будет повышена устойчивость к ультрафиолетовому воздействию, то есть меньший риск развития солнечных ожогов.

Эти два типа влияния на организм вместе улучшают работу внутренней среды организма в целом и улучшает координированную работу систем органов и тканей.

# Принципы закаливания

Закаливание — это, прежде всего тренировка организма ребенка, улучшение процессов физической и химической терморегуляции. Поэтому при закаливании ребенка дошкольного возраста необходимо придерживаться следующих правил.

- Закаливать ребенка можно только при хорошем здоровье.
- Нельзя во время первой процедуры использовать очень высокие или низкие температуры, поскольку это может принести непоправимый вред здоровью ребенка.
- Нельзя забывать про систематичность и последовательность. Иначе все придется начинать сначала. Для детей дошкольного возраста из-за плохой развитости иммунных процессов эффект от закаливания будет сохраняться только в течение 3-10 дней, после чего придется все начинать сначала. Поэтому так важны: последовательность и постоянство.
- При возможности лучше использовать несколько действующих раздражителей. В качестве примера, одновременное применение обтираний и воздушных ванн. Все это поможет лучше и сильнее активировать иммунную систему.
- Необходимо следить за реакциями организма ребенка. Если они положительные (ребенок начал меньше болеть, лучше себе чувствует), то закаливание следует продолжить. Если эффект отрицательный (ребенок чаще и дольше болеет), то процедуру следует отменить и затем вернуться к ней с некоторыми изменениями по своей интенсивности.
- Если закаливание было прервано по каким-либо причинам, то его следует возобновить с начала, но двигаться по силе воздействия следует быстрее, поскольку организм ребенка уже выработал некоторые механизмы адаптации.

Закаливание лучше начинать проводить в летний период. Если начать закаливание именно летом, то это поможет в профилактике простудных заболеваний осенью, поскольку именно тогда снижается общая способность иммунной системы ребенка. После начала закаливания его нельзя прерывать круглогодично, особенно это касается детей младшего дошкольного возраста из-за их низкой адаптационной способности. Закаливание в детских дошкольных учреждениях подразделяют на **общие и специальные**.

Общие процедуры закаливания:

1. Прогулки на свежем воздухе, они должны быть ежедневными
2. Правильные температурные постоянные в комнатах
3. Необходимо постоянно проветривать помещение, где находятся дети

Специальные процедуры закаливания:

1. Гимнастика.
2. Массаж.
3. Воздушные и световые ванны.

## **Как правильно проводить закаливание**

Воздушное закаливание — это способ, который обладает самым аккуратным влиянием на организм ребенка. Это объясняется свойством воздуха. Кроме температурного воздействия воздуха на кожу ребенка, отмечается еще и дополнительное обогащение кожи кислородом (это характерно только для детей).

Воздушные ванны лучше проводить вечером или утром, через 30-40 минут после еды. Для детей дошкольного возраста лучше всего проводить процедуру при температуре воздуха 17-18 ° С с последующим уменьшением температуры до 12-13 ° С. Время проведения будет зависеть от возраста ребенка. Для малышей из младшей группы детского дошкольного учреждения это будет 5 минут, для средней группы — 10 минут. Для старшей группы 15 минут. Максимальное время, разрешенное для воздушных ванн 30 минут для младшей группы и 60 минут для старшей.

В детских садах лучше всего проводить такие влажные процедуры, как обливания и обтирания. Поскольку они наиболее удобны. При влажных обтираниях используют мочалку, смоченной теплой водой. Сначала ноги, затем руки. Протирать их следует в строгой последовательности, начиная от кончиков пальцев. После чего протирают грудь, живот и спину. После чего все насухо вытирают.

**Необходимо следить за температурой воды.** Так у детей 3-4 лет начальная температура воды должна быть 32 ° С, конечная 22 ° С. Если ребенку 5 лет то начальная температура воды должна быть 30° С. А конечная 20° С.

Хорошим средством для закаливания служит бассейн. Но, его, к сожалению, не всегда есть в детских дошкольных учреждениях.

### **Солнечные (воздушные) ванны**

Под действием ультрафиолета на кожу, в организме вырабатывается витамин Д, благодаря которому укрепляется костная система. Также солнечные ванны усиливают защитные функции кожных покровов и обмен веществ. Однако пребывание на солнце тоже нужно дозировать, т.к. может быть перегревание организма, а лучший эффект от воздушных ванн получается, когда на коже нет загара.

Начинать такую закалку лучше в безветренную и в нежаркую погоду летом, примерно на 3-5 минут, постепенно увеличивая пребывание на 30-35 минут.

### **Прогулки на свежем воздухе**

Идеальный вариант для детей дошкольного возраста. С ними в детском саду нужно гулять по 2-3 раз в день от 30 минут до 2 часов. Ребенок на прогулках активен, много и с удовольствием двигается.

### **Купание в водоеме**

Начинать закаливание детей лучше дома или на речке в тихий солнечный день, при температуре воздуха 25-26°, воды – 22-23°. Пребывание в воде стоит ограничивать и давать не больше 5-8 минут, один раз в день. После привыкания можно купаться до температуры воздуха 18°.

### **Ходьба босиком**

Отличный вариант. Сначала пустите ребенка бегать в комнате по жесткому ковру, бугристому коврику, потом и на улице – по песку и траве. Начинать такое закаливание в ДОУ или дома можно выделяя ограниченное время для процедур - от получаса и только постепенно дойти до нескольких часов в день.

### **Закаливание горла**

Особенно полезно детям с частыми респираторными заболеваниями. Следует полоскать горло водой при температуре 33-36°, а затем после привыкания снижать на 1°, каждые 5 дней доведя до 16-18°. Но если ребенок болен, то снижать температуру через 7 дней.

### **Умывание**

Ребенок моет лицо, руки, шею, верхнюю часть груди, подмышками до пояса водой температуры плюс 14-16°, а если до этого водных процедур не делали – плюс 27-28°, с постепенным снижением. Умывание совсем не заменяет обливаний и обтираний.

### **Обтирание**

Для его проведения используют рукавичку из мягкой махровой ткани. Ее намачивают в теплой воде, затем слегка отжав, делают обтирание рук малыша, начиная от кончиков пальцев до плеч, после обтирают грудь, потом живот, спину, ноги до паха, в конце -ягодицы. Температура воды при этом должна быть примерно 27°, то есть близкой к температуре голой кожи.

Обливание проводят из подручных средств (из ковша, лейки, ведерка), то таком порядке: сначала льют на спину, затем на грудь (стараясь не мочить голову), переходят на живот, потом на плечи, и на руки. Начальная рекомендуемая температура воды для обливаний: летом – около 34-35°, зимой – около 36-37°; снижать ее следует очень постепенно и по 1°, летом – где-то каждые 3 дня, зимой через каждые 7 дней. Так ее нужно довести до 28° (летом), и примерно 30-31° (зимой).

## Ножные ванны

Ребенка сажают на низкий стульчик, ноги пусть поставит в таз или держит над тазом. Приготовить два кувшина с водой: в одном вода – плюс 35-36°, в другом вода холоднее - 34°. Нужно обливать голени и стопы малыша водичкой из первого кувшина, потом из второго. Когда кончится вода сразу насухо вытрите ноги и наденьте сухие носки или колготки. Следующая процедура – такая же. Каждые 5 дней можете снижать температуру воды во втором кувшине на 1°, увеличивая разницу температур и доведя температуру воды второго кувшина до 16-18° Цельсия.

## Душ

Хорошо тонизирует нервную систему детей. И как результат бодрое настроение, крепкий сон и хороший аппетит. Температура воды летом – 33-35°, зимой – до 36°. Каждые 3-5 дней температуру снижают на 1° до 25°. Время – 1-3 минуты.

Также не забывайте два раза в день – утром и вечером, проветривать комнату, устраивая сквозняк. Вот ориентировочная схема проведения закаливающих процедур у дошкольников, которые можно проводить как дома, так и в детском саду:

**Утро:** зарядка, контрастный душ, полоскание горла.

**Днем после сна:** ножные ванны.

**Вечером:** гигиеническая ванна сопровождающаяся последующим обливанием (или обтиранием).