

# Консультация для родителей «ЗАКАЛИВАНИЕ»

Закаливание является одним из общепринятых традиционных методов неспецифической профилактики ОРЗ. В основном - это воздушные и водные процедуры с постепенным понижением температуры. В реальной практике дошкольного учреждения трудно одновременно охватить процедурами детей всей группы, обеспечив при необходимости индивидуальные дозировки. Однако в целом традиционные подходы к закаливающим мероприятиям в среде пониженной температуры при правильной их организации могут дать определенный закаливающий эффект.

Более эффективным воздействием обладают нетрадиционные методы закаливания, к которым относятся контрастные методики в пульсирующем режиме.

1. Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;
2. Увеличивать интенсивность закаливающих процедур нужно постепенно, в соответствии с возрастающими в процессе закаливающей тренировки компенсаторными возможностями растущего организма;
3. Соблюдать систематичность и последовательность закаливания, которое только при этих условиях будет эффективным.

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма ребенка к простудным факторам. Поэтому необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных реакций (страха, плача, беспокойства). Это может привести к невротическим расстройствам.

Закаливание детей в дошкольных учреждениях, помимо специальных закаливающих процедур, предусматривает также строгое соблюдение рациональных гигиенических условий и требований: чистый воздух, оптимальные соотношения температуры воздуха в помещениях и адекватная одежда, активный двигательный режим и др. Закаливающие мероприятия требуют специального обучения медицинского персонала, педагогов, родителей и ребенка.

Следующим обязательным условием эффективного закаливания является наличие у детей одежды, которая должна соответствовать погоде на данное время дня.

Дети при закаливании должны быть одеты в двухслойную одежду: хлопчатобумажное белье (майка, трусы), фланелевое платье или рубашка, на ногах – колготки, носки, гольфы и тапочки. По мере закаливания все чаще используется одежда в один слой.

В целом традиционные подходы к закаливающим мероприятиям в среде пониженной температуры при правильном их выполнении могут дать определенный закаливающий эффект.

## Методы проведения закаливающей контрастной процедуры

«Игровые дорожки» используются в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна для повышения двигательной активности, оздоровления детей раннего возраста.

Хождение босиком – действенный «исторический» метод, являющийся также хорошим средством укрепления свода стопы и ее связок. Этот технически самый простой для реализации нетрадиционный метод закаливания, к сожалению, мало используется в дошкольных учреждениях. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже

+ 18 С. Вначале дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем босиком по 3-4 минуты. Время процедуры ежедневно увеличивается на 1-2 минуты и постепенно доводится до 15 – 20 минут.

## Контрастное водное закаливание дошкольников

Контрастное водное закаливание – эффективный компонент воздействия. Оно проводится 2 раза в неделю в детских учреждениях, имеющих закрытые бассейны. Закаливающая процедура осуществляется при температуре воздуха +26...+27 С, температура воды в бассейне - +28 +27 С.

## Традиционные методы закаливания

Воздушные и водные методы закаливания в традиционном температурном режиме, хотя они и менее эффективны по сравнению с методами в контрастном режиме, также можно применять, в первую очередь – в качестве начальных процедур. Издавна известны как средства закаливания воздушные ванны при температуре воздуха в помещениях в пределах +19...+22 С. Постепенно температуру понижают путем проветривания до +17 ...+18 С для детей в возрасте 1-2 лет и до +15...+16 С – для детей 2-3 лет. Начальную продолжительность ванн, равную 2-5 минутам, увеличивают через 2-3 дня на 1-2 минуты и доводят до 10-15 минут. Важно следить за тем, чтобы ребенок не переохлаждался: при появлении «гусиной кожи» принятие воздушной ванны прекращается. Ежедневно можно проводить 2-3 воздушные ванны.

Водные процедуры, особенно водные ножные ванны, имеют большое значение в формировании устойчивости организма ребенка к изменяющимся температурным условиям окружающей среды. Ноги (нижняя треть голени) опускают в сосуд с водой при температуре +33 С (для детей 2-3 лет) летом, зимой - +36 С; для детей 4-6 лет – соответственно + 32 С и 33 С. Продолжительность ванн составляет от 2-3 до 4-5 минут. Каждую неделю температура воды понижается и доводится до + 18С и ниже.

Контрастные водные ножные ванны проводят путем попеременного местного обливания ног водой из двух емкостей, имеющих контрастную температуру. От начального контраста + 37...+38 С до +30...+31 С и трех-, четырехкратной смены воды разной температуры через

месяц ежедневного закаливания можно достичь контраста в 15-18 С при шести -, восьмикратной смене температур. Вначале ноги погружают в теплую воду на 1-2 минуты, затем – сразу в холодную на 10 секунд. Постепенно время нахождения в холодной воде увеличивается до 15-20 секунд. По окончании процедуры ноги вытирают полотенцем и растирают до покраснения.

К эффективной водной процедуре в целях профилактики заболеваний носоглотки можно отнести полоскание горла прохладной водой. Данный вид закаливания применяется только после консультации врача и санации носоглотки. Учить детей полоскать горло можно уже в возрасте 2-3 лет. Ребенок набирает воду в рот, прополаскивает сначала полость рта, повторив это не менее двух раз, каждый раз сплевывая. Затем вновь набирает воду в рот, закидывает голову назад и произносит протяжный звук «а-а-а». Температуры воды - +40...+42С.

Лечебным действие обладают раствор с добавлением на стакан воды 1 г поваренной соли и 0,5 г питьевой соды, отвары лекарственных трав, минеральная вода и др. Вообще полезно вырабатывать у детей с раннего возраста привычку пить прохладную воду.

#### Лечебный комплекс «бассейн – сауна – фитобар»

Оздоровление в дошкольных учреждениях в условиях «бассейн – сауна – фитобар» можно вводить с 4 лет. Эта процедура начинается с приема гигиенического и одновременно контрастного душа. Тело после душа насухо вытирают полотенцем.

#### Аэрофитотерапия и фитотерапия.

Перспективными методами профилактики респираторных заболеваний являются аэрофитотерапия и фитотерапия. Это рациональные, простые и доступные методы оздоровления детей. Для проведения дозированной аэрофитотерапии можно использовать ароматизированные лампы и нюхательные флаконы, ингаляторы, травяные подушки. Для ароматизации воздуха в спальне рекомендуется помещать на радиатор батареи небольшие травяные подушечки, что способствует процессу засыпания, благоприятно воздействует на сон детей и состояние их здоровья.