Закаливание детей

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания

Правила применения закаливающих процедур

Какие бы средства закаливания ни применялись, всегда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма.

У маленьких детей сопротивляемость внешним воздействиям и способность к регуляции тепла развита слабее, чем в более старшем возрасте. Поэтому закаливающие процедуры имеют возрастные ограничения.

Начинать закаливать можно только здорового ребенка, учитывая его физическое, психическое развитие, поведение и реакции на окружающее. При проведении закаливания нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его поведением, настроением, аппетитом, сном.

Особая осторожность необходима при закаливании детей с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития, ослабленных и часто болеющих простудными заболеваниями. Эти дети нуждаются в закаливании при более осторожном подходе.

Контрастные ножные ванны

Перед ребенком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигла середины голени. В одном тазу температура воды 37-38 градусов, в другом - 25-26 градусов (для ослабленных и часто болеющих - 33-34 градуса). Ребенок поочередно погружает ноги в горячую и холодную воду. Время воздействия горячей воды – 1-2 минуты. Холодной – 5-10 секунд. Начинать следует с 3-5 погружений (горячая – холодная – горячая - холодная), в дальнейшем число погружений увеличивается до 9-11. Температура горячей воды остается неизменной (возможно повышение до 40 градусов). Температура холодной понижается на 1 градус в неделю, доводя до 18-20 градусов.

После процедуры ноги растирают полотенцем (варежкой) до легкого покраснения.

Прогулки

Дети должны гулять не менее двух раз в день в общей сложности 3-4 часа.

Закаливание водой

Для закаливания носоглотки и слизистой глотки используют полоскание водой комнатной температуры: с 2-3 лет – рот, с 4-5 – горло. Для полоскания достаточно 0,5 стакана воды. Начальная температура 36-37 градусов, снижение каждые 3-4 дня на 1-2 градуса до 8-10 градусов.

В порядке возрастания силы действия водные закаливающие процедуры подразделяются на обтирания (местные и общие), ванны, душ, купание в открытом водоеме.

Начинают тренировку терморегуляционного аппарата с наименее резких воздействий и при положительном эффекте через определенное время переходят к следующему этапу.

Обтирания

Сухие обтирания проводят с 3-4 месяцев. Процедура возможна при нормальном состоянии кожных покровов. Обнаженного ребенка обтирают рукой, одетой в рукавичку их фланели или мягким сухим полотенцем до появления легкой красноты кожи. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей от пальцев к туловищу. Затем быстрыми движениями кожу спины, груди, боковых поверхностей туловища. Длительность процедуры 1-2 минуты. Курс 7-10 дней, после чего можно переходить к влажным обтираниям.

Рекомендуемая температура воды для влажных обтираний

Возраст	**Начальная температура воды**	**Конечная температура воды**
6-12 мес.	33-35 градусов	28 градуса
1-4 года	32-33 градуса	25 градуса
Старше 4 лет	28-32 градуса	18-20 градусов

Температуру воды каждые 5-7 дней понижают на 1 градус. Обтирают рукавицей или полотенцем, смоченными в теплой воде и отжатыми, последовательно руки, грудь, живот, спину, ноги, а затем растирают тело сухим махровым полотенцем до легкого покраснения кожи. Через 1-2 месяца можно перейти к обливаниям и купанию в открытых водоемах.

Обливания

Начинают с местных обливаний, затем постепенно переходят к общим.

Детям рекомендуется делать местное обливание стоп ног, постепенно, через 2-3 дня, снижая температуру на 1 градус с 28 градуса до 18-20 градусов. Продолжительность процедуры 10-20 секунд. После обливания ноги тщательно обтирают и растирают до легкого покраснения. Обливание можно проводить после гигиенического мытья ног теплой водой с мылом.

Общее обливание – более сильная процедура. Ее можно проводить детям с 9-10- месячного возраста (после предварительных сухих и влажных обтираний). Температура воздуха 22-28 градусов. Начальная температура воды 35-36 градусов. Снижать ее необходимо каждые 5-6 дней на 1 градус до 28 градуса зимой и до 24 – летом. Длительность обливаний 20-30 секунд. Ребенка садят или ставят в ванную, таз и обливают из лейки, ковшика. Затем ребенка досуха растирают полотенцем до легкого покраснения кожи.

При купании действие оказывает температура воздуха и воды, ветер, солнце и давление воды, активные движения.

Купание в открытых водоемах допустимы с 2-ух лет после прохождения курса закаливания. Температура воздуха – 24-25 градусов, температура воды – 20 градусов. Ребенок не должен входить в воду чрезмерно разогретым или охлажденным.

Дети не должны находиться в воде без взрослых. Длительность купания от 1-2 минуты до 5-10 минут. После купания тело необходимо протереть полотенцем.

При появлении первых признаков переохлаждения купание прекращают. Ребенка растирают, одевают и вовлекают в подвижную деятельность (бег, прыжки, подвижные игры).

Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. При определенных условиях и соответствующей организации они применяются как средство закаливания. Утреннее умывание, мытье рук, ног можно использовать в качестве местных закаливающих процедур.

Будьте здоровы!