Южное окружное управление образования

Департамента образования города Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение

города Москвы

детский сад общеразвивающего вида № 1687

*Круглый стол с родителями*

*Закаливание детей- здоровый образ жизни?*

Разработала и провела

 воспитатель второй

 квалификационной

 категории

 Миронова Е.В.

 Согласовано:

 Заведующая ГБОУ детский сад №1687

 Писаренко Н.М.

Москва 2012

Все чаще среди врачей педиатров и молодых родителей возникают вопросы по поводу закаливания детского организма. Для многих закаливание состоит только из обливания водой и других нехитрых водных процедур. Однако, подход к такому типу закаливания, которое не только содействовало укреплению организма здорового ребенка, но и могло быть применено к детям с рядом хронических заболеваний, вызывает много споров. Давайте попробуем разрешить некоторые из них.

 *Для чего необходимо закаливание?*

Закаливание повышает сопротивляемость организма к изменениям внешней среды: перепадам температур, давления, ветру. Закаленные дети заметно реже болеют, их иммунная система работает сильнее.

*Как лучше осуществлять закаливание детей?*

Способов закаливания на самом деле существует масса. Начиная от распространенных водных процедур с постепенным понижением температуры, до воздушных ванн, беганию по снегу, солнечных ванн, закаливанию паром (баня), хождению по росе. Применение любого из этих методов на регулярной основе обязательно ведет к укреплению иммунной системы ребенка, сопротивляемости простуде, гриппу, другим различным заболеваниям.

*С какого возраста начинать закаливание?*

В первые дни после рождения ребенка можно начинать закаливание, предварительно посоветовавшись с врачом на предмет противопоказаний и здоровья ребенка. Если ребенок здоров и врач не видит причин не начинать процесс закаливания – можете смело начинать.

Первые способы закаливания.

Купание ребенка проходит в воде температуры человеческого тела – 36.6 градуса. Во время купания необходимо подготовить емкость с водой на 10 градусов ниже нормальной температуры купания – 26 градусов. Нужно достать ребенка из ванночки, положить на ладонь спинкой вверх, и начать обливать его подготовленной прохладной водой начиная от пяток, вдоль позвоночника до головки. Затем, промокнув ребеночка, закутать его в простую и байковую пеленки. Одеть ребенка нужно через 10-15 минут. Каждые три дня темпера воды обливания должно снижаться на один градус, пока не сравняется с температурой воды в кране.

Второй способ закаливания заключается в том, что несколько раз в день ребенку обливают ягодицы и ноги теплой водой. Затем быстро обмывают холодной водой из крана. Малыша после этого нужно так же, не вытирая, завернуть в теплые пеленки.

Воздушные ванны также приносят неоспоримую пользу. Прежде всего чистый воздух полезен во время сна. Во время общих воздушных ванн следует ограничиваться кратковременным оголением частей тела во время переодевания.

Закаливание можно применять в любом возрасте. Для этого можно применять, например, контрастный душ. Сначала нужно постоять под теплой водой, нагреть руки, ступни и обязательно воротниковую зону шеи. Затем прохладной водой обливать руки, ступни, и кратковременно шею. Затем снова вернуться к горячему душу. Такие процедуры проделывать не менее трех раз. Контрастные души всегда начинаются согреванием и заканчиваются обливанием холодной водой. После проведения процедуры необходимо завернуться в махровое полотенце на несколько минут.

Вся прелесть закаливания теряется, если проводить его нерегулярно. Проведение процедур от случая к случаю может привести к снижению или даже полному отсутствию приспособленческих навыков у организма.

 *Альтернативные способы закаливания.*

Не стоит забывать и о других способах закаливания. Летом очень благостное действие несет хождение босиком по росе. Старайтесь чтобы ребенок как можно больше бегал босиком на улице, на речке. Не стоит заставлять ребенка специально загорать – лучше просто раздеть его и отпустить побегать , чтобы он сам забегал то в тень, то на солнце. Не нужно заставлять ребенка сразу купаться в речке. Дети очень любят играть в песке у воды, заходят в воду, стоят и играют в ней. Нужно чтобы ребенок сам захотел искупаться. Тогда он не будет бояться воды и станет с удовольствием принимать водные процедуры.

Зимой в совокупности с водными процедурами можно применять бегание босиком по снегу. Снег обязательно должен быть чистым, под ним должна быть земля, а не бетон или асфальт. Одеть ребенка лучше в удобно снимающуюся обувь, например валенки. Для начала дайте ребенку побегать, разогреться. Когда ваш малыш порозовеет, разрумяниться, можно начинать закаливание. Снимите с него обувь и поставьте на снег на несколько секунд. Потом быстро оботрите ноги полотенцем и обуйте ребенка. Далее дайте ему еще побегать в обуви. Постепенно увеличивайте интервал бегания без обуви по снегу от нескольких секунд до двух минут.

*Закаливание для ослабленных детей*

Детям с ослабленным здоровьем назначаются как правило обливания, умывания, влажное обтирание и другие частичные водные процедуры. Температуру воды от 36 градусов снижают очень медленно, и доводят ее до температуры закаливания здоровых детей лишь при улучшении общего состояния ребенка. При простудных заболеваниях, повышении температуры, других острых заболеваниях закаливающие процедуры, естественно, прекращают.

Наиболее интенсивное воздействие на организм оказывают ножные ванночки. Менее интенсивен способ контрастного душа, затем по интенсивности идет обливание, и затем – влажное обтирание. При закаливании ослабленных детей необходимо осторожно начинать с наименее интенсивного способа, а затем, не торопясь, переходить к другим.

Все процедуры закаливания у ребенка должны сопровождаться только положительными эмоциями. Для детей с хроническими заболеваниями должна применяться соответствующая терапия. Только вместе с лечением закаливание может принести ожидаемый эффект укрепления организма, повышения его сопротивляемости болезням.

Иными словами, из всего вышесказанного, можно сделать вывод:

 Закаливание - это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость. Закаливание можно проводить различными способами, в том числе воздушными или водными процедурами. Вода обладает более сильным действием на организм, чем воздух. Так, действие воды с температурой около 26 градусов приравнивается к воздействию воздуха с температурой около 5 градусов.

*А как же возникает простуда?*

У незакаленного человека сосуды носоглотки от холода суживаются, и кровоток ухудшается. Вообще, организм человека устроен так, что при нормальном кровообращении никакой вирус не пройдет в клетку. Простуда начинается тогда, когда нарушается кровоток в верхних дыхательных органах. Вот тут вирусы проникают в клетку. Вирусы - паразиты. Они могут жить и размножаться только внутри клетки. Пораженная вирусом клетка погибает и отторгается. На эту поврежденную поверхность уже вторично воздействует бактериальная инфекция.

*Что дает закаливание?*

Если же ребенок приучен к холоду, то реакция сосудов меняется, вплоть до обратной: под влиянием холода сосуды закаленного человека вначале суживаются, а потом резко расширяются. В какой момент закаливания происходит такое изменение реакции сосудов - через месяц, полгода или неделю? У каждого ребенка это индивидуально. Для достижения наибольшего эффекта закаливания необходима постоянность воздействия и постепенное (не резкое!) повышение его интенсивности. Если остановиться на одной и той же интенсивности нагрузки, например, поливать ребенка постоянно водой одной и той же температуры, не снижая ее, или проводить процедуры редко (несколько раз в месяц), то эффекта от такого закаливания не будет. Самая трудная задача - установить первую нагрузку для малыша. Она не должна быть слабой, ибо тогда она не эффективна; она не должна быть чрезмерно сильной (стрессовой), так как известно, что стресс подавляет иммунитет, а перед нами стоит обратная задача - его усилить.

*Что такое иммунитет?*

Иммунная система человека "распознает" все вредные и чужеродные вещества, проникающие в организм, и создает защиту против вирусов и бактерий, предупреждает развитие раковых клеток. Эта система начинает формироваться в основном на этапе внутриутробного развития и заканчивает свое формирование примерно на первом году жизни малыша. Если ребенок находится на естественном вскармливании, то через молоко матери он получает защитные вещества, и таким образом усиливается еще не совсем совершенный собственный иммунитет. Хуже, если малыш лишен материнского молока: он чаще и тяжелее болеет. Такие дети особенно нуждаются в закаливании. Cчитают, что у новорожденного возникает стресс при отрыве его от матери сразу после родов, при позднем прикладывании его к груди. В результате этого ребенок вырастает с низким уровнем иммунитета, подавленный, не способный к активной полноценной жизни и во взрослом состоянии более подверженный различным заболеваниям( в т.ч. гипертонии).

 ПРЕДЛОЖЕННАЯ ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ ДВУХ ДО СЕМИ ЛЕТ.

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.

1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.

2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.

3. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.

4. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.

5. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

6. Контрастное обливание ног— стоп и нижней трети голеней—водой, температура которой +38, затем +28 и снова +38 градусов (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5—7 дней на 1 градус) снижением температуры воды с +28 до +18 градусов, детям старше трех лет—до +16 градусов.

7. Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

*Анкета для родителей:*

1.Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

а) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г) в детском саду

2.Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

а) да

б)нет

в) затрудняюсь ответить

3.Если прививаете, то каким образом?

а) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

4.Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка.

5.Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

6.Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

а) на море

б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Как Ваши дети проводят досуг?

а) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор

г) с друзьями

8.Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

*Анкета для родителей*

 «Здоровый образ жизни»

1.Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

а) хорошее

б) нормальное

в) плохое

2.Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

а) раз в месяц

б) раз в полгода

в) раз в год

г) в этом нет необходимости

3.Вы занимаетесь физкультурой и спортом дома?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимаюсь

4.Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом дома?

а) постоянно

б) часто

в) очень редко

г) не занимается

5.Считаете ли Вы свое питание рациональным?

а) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь

 В заключении хотелось бы сказать, что, какое бы решение вы не приняли для своего ребенка, важно помнить, что все закаливающие процедуры должны доставлять ребенку удовольствие. Всегда имеет смысл делать акцент именно на те варианты действий, к которым стремится сам ребенок. Нравится ему, например, ходить босиком. Очень хороший вариант закаливания - родителям лишь остается не забывать о постепенности и систематичности.

Следует помнить всегда: закаливание помогает предотвратить лишь те болезни, которые связаны с неблагоприятным воздействием именно физических факторов окружающей среды. Закаливание ни коим образом не может уменьшить частоту инфекционных болезней, - если в детском саду ветрянка или началась эпидемия гриппа - "благополучно" заболеет, как и остальные "незакаленные". Но именно закаливание позволяет многократно уменьшить тяжесть и продолжительность болезней, частоту и вероятность осложнений.

Еще раз стоит подчеркнуть главное.

ИНОГДА РЕБЕНОК СОВСЕМ НЕ НУЖДАЕТСЯ В ЗАКАЛИВАНИИ.

РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ЕСТЕСТВЕННОМ, ГАРМОНИЧНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

Максимальная двигательная активность, максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая, прохладная детская комната - в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний. Справедливость именно такого положения вещей нередко постигается родителями слишком поздно, когда якобы любовь, якобы уход и якобы забота приносят плоды в виде целого букета болезней.