Проект «Оздоровление и закаливание в детском саду»

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

В природе постоянно меняются уровень солнечной радиации, температура воздуха и воды, влажность и подвижность воздуха.

Следовательно, основными средствами закаливания организма являются свежий воздух, солнечный свет, вода.

По характеру воздействия закаливающие процедуры можно разделить на местные и общие. Рефлекторный механизм действия закаливающих процедур обеспечивает общий оздоровительный эффект даже при местном воздействии. Но местные процедуры влияют на организм слабее, чем общие, поэтому при местном воздействии нужно пользоваться более сильными раздражителями, которые для общих процедур неприемлемые. Чем сильнее действие температурного раздражителя, тем короче должна быть процедура.

Закаливание – это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяц, года.

Абсолютных противопоказаний к проведению закаливающих процедур нет. Ошибочным является мнение, что закаливающие процедуры не разрешены ослабленным детям.

Закаливание воздухом

Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 2, 5 раза выше, чем у взрослого человека. Если ребенок проводит недостаточно времени на свежем воздухе, спит и бодрствует в душном помещении, у него снижается аппетит, ухудшается сон, создаются предпосылки для частных респираторных заболеваний.

Проветривание помещения и создание оптимального температурного режима

В летний период проветривание должно происходить круглосуточно. В холодное время года проветривание помещений необходимо производить 4-6 раз в день по 10-15 минут через форточку. Сетки и марля значительно снижают эффект вентиляции. Сквозное проветривание следует проводить, выводя детей в соседние помещения. Полезно спать при открытой форточке. При этом в комнате не должно быть сквозняка, а температура воздуха не должна опускаться 16 С.

Прогулки

Обязательным ежедневным элементом закаливания являются уличные прогулки в любое время года

• дети должны гулять не менее 2-х раз в день в общей сложности 3-4 часа;

• в зимнее время для детей до 3-х лет прогулки разрешаются при температуре выше – 15 С, после 3-х – до – 20 С при безветренной погоде.

Воздушные ванны

При проведении воздушных ванн ребенок определенное время находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии ощутимого движения воздуха.

Для получения эффекта воздушные ванны следует проводить в помещении при температуре воздуха 18-20 С; на открытом воздухе (без ветра) при температуре 19-22 С, через час после еды (или за 30 минут до еды, можно после дневного сна, нельзя перед сном. Если у ребенка появляются признаки переохлаждения, процедуру следует немедленно прекратить. После воздушной ванны ребенок должен быть бодрым и веселым, не должно быть неприятных ощущений.

Воздушное закаливание всегда предшествует водным закаливающим процедурам. Спустя 2-3 недели после начала применения воздушных ванн можно переходить к водному закаливанию.

Закаливание водой

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

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

В порядке нарастающей силы действия водные закаливающие процедуры подразделяются на обтирания (местные и общие, обливания (местные и общие, ванны, душ, купания в открытом водоеме

Обтирания

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

Температуру воды каждые 5-7 дней понижают на 1 С. Обтирают рукавицей или полотенцем, смоченными в теплой воде и отжатыми, последовательно руки, грудь, живот, спинку, ноги, а затем растирают махровым полотенцем. Через 1-2 месяца можно перейти к обливаниям.

Обливание

• 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 С с 28 С до 18-20 С. Продолжительность процедуры – 10-20 сек. После обливания ноги тщательно обтирают и растирают до легкого покраснения. Обливания 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 С. Зимой голова прикрыта полиэтиленовой шапочкой;

• начальная температура воды – 35-36 С. Снижать ее необходимо каждые 5-6 дней на 1 С до 28 С зимой и до 24 С летом. Длительность обливание небольшая – 20-30 секунд. Ребенка сажают или ставят в ванну или таз и обливают из лейки с перфорированной насадкой. После этого ребенка досуха растирают полотенцем.

Группы закаливания

При проведении закаливающих мероприятий детей делят на две группы здоровья.

1 (основная) ;

• практически здоровые дети;

• дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше.

2 (ослабленная) ;

• дети с функциональными отклонениями, впервые приступающие к закаливанию;

• часто болеющие дети;

• дети с хронической патологией;

• дети, приступающие к закаливанию после длительной болезни.

В зависимости от группы закаливания снижение температуры воды и воздуха;

• в основной группе (температуру снижают на 2-4 С каждые 2-3 дня)

• для ослабленных детей (температура воздуха или воды исходно выше на 2 С, и снижать ее нужно медленнее: на 1-2 С каждые 3-4 дня при местном закаливании или каждые 5-6 дней при общем закаливании).

По мере закаливания, не ранее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из 2 группы в 1 по следующим критериям;

• отсутствие острых заболеваний;

• отсутствие внешней отрицательной реакции на Холодовой раздражитель (резкое увеличение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, «гусиная кожа», дрожь, озноб) .

Систематическое проведение процедур во все времена года, без перерывов

Адаптация организма к колебаниям температур требует длительного времени. При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода или тепла.

Первый эффект закаливания проявляется через 3 месяца от начала процедур. При прекращении процедур происходит быстрое угасание выработанных рефлексов. Эффект закаливания исчезает у ребенка первого года жизни через 5-7 дней, третьего года жизни – через 10 дней, семилетнего – через 12-15 дней, у взрослого – через 3-4 недели.

Постепенное увеличение силы закаливающего воздействия с учетом самочувствия ребенка.

При проведении любой закаливающей процедуры сила закаливающего воздействия увеличивается постепенно, с учетом самочувствия ребенка (переход от менее сильных процедур к более сильным, от местных процедур к общим ит. д.)

Проведение закаливания на положительном эмоциональном фоне .

Если ребенок проявляет беспокойство, капризничает, процедуры нужно временно отменить. Для маленьких детей необходимо создать такую обстановку, которая не вызывала бы страха. Процедура должна сопровождаться ласковым разговором с ребенком, его подбадриванием.

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 совершено здорового ребенка, принимая во внимание его физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающее. При провидении закаливания нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, сном;

• особая осторожность необходима при закаливании детей с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития ослабленных и часто болеющих простудными заболеваниями. Эти дети, как никто другой, нуждаются в закаливании, правда при более осторожном подходе.

Причины неэффективности закаливающих воздействий

• несоблюдение температурного режима в помещениях (перегревание) ;

• нерациональная одежда (не соответствующая температуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом;

• использование слабоинтенсивных холодовых воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма;

• не оптимальная температурный режим кожи ребенка. Если ребенок охлажден (у него имеется защитная сосудосуживающая реакция, выработать положительную реакцию на закаливание не удается. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть теплой.

Противопоказания для проведения закаливающих процедур

• декомпенсированный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость;

• острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые желудочно-кишечные расстройства, обширные поражения кожи, травмы;

• повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливающих процедур. Негативное отношение к проведению процедур;

• хронические воспалительные заболевания в период обострения.

При острых заболеваниях, травмах, негативном отношении ребенка к закаливанию следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его после окончания заболевания, уменьшив длительность и интенсивность воздействия. При перерыве менее 7-10 дней величины Холодовых воздействий ослабляются на 2-3 градуса. Если перерыв более 10 дней – нужно вернуться к первоначальной дозировке.