«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ №304

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Бабасинян

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

|  |  |
| --- | --- |
| **Неспециальные**  *(в повседневной жизни)* | **Специальные** |
| ***Воздух*** | |
| 1.Температура воздуха в помещении - +22°С.  2.Одежда, соответствующая температуре воздуха.  3.Сквозное проветривание в отсутствии детей (по 5-7 минут).  4.Воздушные ванны после дневного сна, во время утренней гимнастики и умывания, во время специальных занятий гимнастикой.  5.Обязательная прогулка 2 раза в день при температуре от +15° до +30°С.  6.Дневной сон с открытыми окнами при соответствующей одежде ребёнка. | 1.Специальные общие воздушные ванны продолжительностью с 3-5 минут до 10-15 минут. Начальная температура воздуха +22-23 °С, конечная-+20-21 °С.  2.Ослабленным детям продолжительностью по 5 минут, без снижения температуры. |
| ***Вода*** | |
| 1.Умывание водой комнатной температуры  2.Купание детей водой температуры +35-36°С с последующим обливанием на 1 -2°С ниже. | 1.Влажное обтирание.  2.Общее обливание: начальная температура +35°С, конечная температура +26-28°С.  3.Местное обливание ног: начальная температура +30°С, конечная температура +18-16°С.  4.Местное обливание ног:  Водой контрастной температуры,  постепенно можно снижать температуру колодной воды до +20°С. |
| ***Солнце*** | |
| Пребывание в кружевной тени деревьев или кратковременное (по 5-6 минут в день) на освещенном солнцем участке. | |
| **1 группа здоровья** | |
| Закаливающие мероприятия в полном объёме по схеме. | |
| **2 группа здоровья** | |
| Воздух | Продолжительность ванны по 5 минут, несколько раз в день, без снижения температуры воздуха. |
| Вода | Сухое обтирание - 2 недели. Влажное обтирание - 2 недели. Местное обливание ног: (начальная температура +30°С, конечная температура +20°С) снижение 1 раз в 5 дней на 1 °С.  Общее обливание: снижение температуры на 1 °С, 1 раз в 5 дней.  Местное обливание ног водой контрастной температуры - снижение на 1 °С, 1 раз в 5 дней до 20°С. |
| Солнце | По 5 минут на солнце 1 -2 раза в день. |
| **3 группа здоровья** | |
| Воздух | Воздушные ванны по 5 минут, 1 раз в день без снижения температуры. |
| Вода | Сухое обтирание - 1 минута.  Влажное обтирание -1 минута, температура +35°С. Обливание ног водой контрастной температуры. |
| Остальные закаливающие процедуры противопоказаны. | |

Врач\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ладыженская Е. Е.

# Закаливание малышей

Для того, чтобы ребенок не был подвержен простудным заболеваниям, необходимо закаливание. Когда же нужно начинать закаливание? С первых месяцев жизни?

Для того, чтобы закаливающие процедуры дали положительные результаты, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед тем как начинать закаливание, желательно посоветоваться с врачами.
2. Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно.
3. Переходить к более сильным раздражителям, например, снижать температуру воды при водных процедурах, нужно постепенно и очень осторожно.
4. Если ребенка с целью закаливания подвергнуть непривычному для него охлаждению, то он может заболеть.
5. Необходимо соблюдать индивидуальный подход к ребенку.
6. Учитывать особенности его организма и помнить: что полезно одному ребенку, может принесет вред другому.

Одевать детей следует соответственно погоде и сезону. Не надевать их, так как перегревание (так же как и переохлаждение) ведет к простуде, мешает движениям. В помещении ребенок должен .находиться в облегченной одежде. Это тоже своего рода закаливание.

# Воздушные ванны

Так как воздушные ванны не является таким сильным раздражителем, как солнечная радиация, то их можно назначать не только для закаливания, но и при различных заболеваниях, а также людям различного возраста.

Воздушные ванны назначаются как закаливающее средство людям, которые по условиям своей работы долгое время находятся при недостаточном освещении или при искусственном свете (работающие в темных помещениях и «пр.); людям, длительное время пребывавшим в неблагоприятных климатических условиях, а также всем, кому необходимо поднять общий тонус организма и усилить жизненные процессы. Они назначаются при общей слабости, истощении, после инфекционных заболеваний, при болезнях крови, в особенности при анемии и хлорозе, хронической малярии, цинге, отравлениях ртутью и свинцом; при некоторых формах заболевания кожи, которые зависят от ее пониженной сопротивляемости инфекции, и пр.

Воздушные ванны предшествуют солнечным ваннам у больных с хроническим, вяло протекающим туберкулезом лимфатических желез, костей и суставов; у людей, предрасположенных к туберкулезу, с явлениями малокровие, общей слабости; у больных с затихающим стационарным, вяло протекающим туберкулезом легких, в состоянии стойкой компенсации.

Воздушные ванны положительно влияют на больных при болезнях, связанных с обменом веществ, — рахите, подагре, ожирении, а также ори нервных болезнях, особенно при функциональных неврозах. Воздушные ванны допустимы при ряде женских болезней, при болезнях двигательного аппарата, сердца и почек.

В каждом случае требуется строгий учет метеорологических факторов, строгая индивидуализация больных и отбор их в соответствии с клиническими проявлениями каждой болезни.

Противопоказаниями для назначения воздушных ванн служат: резко выраженная общая слабость и истощение; острые формы заболевания легких, все острые инфекционные заболевания, особенно гнойные и воспалительные процессы; тяжелые декомпенсированные пороки клапанов сердца, значительные аневризмы аорты, некоторые заболевания головного и спинного мозга и пр.

Показания и противопоказания для самостоятельных теплых воздушных ванн при внутренних болезнях, кроме туберкулеза, те же, что и для солнечных ванн, причем в тех случаях, когда солнечные ванны трудно переносятся, их часто заменяют теплыми воздушными ваннами.

Показания и противопоказания к прохладным и холодным воздушным ваннам близки и показаниям и противопоказаниям к морским купаниям и к водным процедурам вообще.

Прием воздушных ванн при закаливании должен контролироваться в соответствии с определенными правилами. Если закаливанию подвергается целый коллектив, то руководителю перед началом приема ванн следует проверить у всех пульс. У тех, кто впервые принимает ванны, необходимо промерить пульс и во время воздушной ванны, а также после ее окончания. Увеличение пульса более чем на 30 ударов служит сигналом для прекращения сеанса.

Контролироваться должна и кожа. Еще до субъективного ощущения озноба на ней могут появляться возвышения («гусиная кожа»), а затем чувствуется озноб и дрожь. В таких случаях рекомендуются энергичные движения: быстрый шаг, пробежка, растирание кожных покровов и пр. Если ощущение озноба не проходит, прием ванны прекращается.

Чрезвычайно важно проследить влияние воздушных ванн не только во время их приема, но и после прекращения курса.

# Техника приема воздушных ванн.

Принимая воздушные ванны, следует соблюдать известную осторожность, в особенности людям, чувствительным к холодным температурам. При постепенном же закаливании можно в дальнейшем без всякого риска принимать воздушные ванны даже при температуре ниже нуля.

Некоторые спортсмены делают пробеги в одних трусах при 10—15° ниже нуля. Следовательно, в морозный день не исключена возможность пользования воздушными ваннами, но для этого необходима систематическая подготовка: постоянное закаливание и выработка привычки к низким температурам воздуха.

Рекомендуется начинать воздушные ванны в комнате и только через некоторое время переходить на открытый воздух; хорошо комбинировать воздушную ванну с другой, очень простой, процедурой, которая является великолепным закаливающим средством, а именно обтиранием всего тела водой разной температуры. Такое температурное раздражение усиливает функциональную деятельность организма и повышает тонус нервной системы.

Воздушные ванны принимаются на открытом воздухе, в тени. Предпочтительно выбрать лесную прогалину, площадку, берег моря, озера, пруда, тенистый сад, лужайку, защищенную деревьями или искусственными: приспособлениями в виде навеса из парусины. В крайнем случае, можно использовать для этой цели балкон или даже просто комнату, открыв в ней окна и двери.

Начинать воздушные ванны следует с тепловатых при температуре 20—22° и постепенно переходить к более низкой — до 7 и даже 5°. Крепкие люди, в молодом возрасте систематически принимавшие воздушные ванны в течение многих месяцев, могут принимать их и при температуре ниже нуля в течение 5—10 мин., находясь при этом все время в движении. Первая воздушная ванна не должна длиться более 10—15 мин.

Затем длительность сеансов ежедневно увеличивается на 10—20 мин. и в зависимости от особенностей организма закаливающегося доводится до 2 и более часов. Время приема воздушных ванн — от 8 час. утра до 6 час. вечера. Лучшее время — утренние часы. Можно в любой час подвергнуть тело действию окружающего воздуха, но при этом следует учитывать температуру (ветер, влажность). Наиболее благоприятен для приема воздушных ванн умеренно влажный воздух при 60—70% относительной влажности, без резких температурных и барометрических колебаний. Принимают воздушные ванны один или два раза в день.

При приеме прохладных ванн нельзя доводить себя до озноба, при слишком обильном потении во время тепловых ванн их следует также прекращать. Принятие воздушных ванн должно сопровождаться движениями; чем моложе принимающий ванну, тем энергичнее должны быть упражнения — бег, гимнастика, сгибание и разгибание туловища и т. п.

Нельзя принимать воздушные ванны натощак и непосредственно после еды; промежуток между едой и приемом воздушной ванны должен быть не менее 2—3 часов. Для получения быстрой и энергичной реакции со стороны организма необходимо раздеваться сразу. Если воздух при этом соответствует температуре прохладных или холодных ванн, то необходимо тотчас же проделать энергичные движения. Слабым людям не рекомендуется "купаться" в воздушной ванне при температуре ниже 15°.

Для детей лучшим временем приема воздушных ванн принято считать предвечерние часы — от 5 до 7 час. Зимой воздушные ванны следует принимать в комнате. Помещение предварительно хорошо проветривается, измеряется температура комнатного воздуха, которая должна быть не менее 15—16°. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии минут 10—15.

При хорошем самочувствии можно ежедневно, не доводя себя до озноба, увеличивать длительность воздушных ванн на 20—25 мин., понижая температуру воздуха в комнате до 8°.

Если принимать воздушные ванны в обнаженном виде в комнате неудобно, то рекомендуется надевать белье из легкой материи: мужчинам — купальные трусы, женщинам — трусы и легкие безрукавки.

Прием воздушных ванн всегда сопровождается общими движениями и часто физическими упражнениями. Кроме того, для успешного действия воздушных ванн следует оборудовать места, где они принимаются, различными приборами, которые определяют температуру, влажность воздуха и скорость ветра.

Воздушные ванны бывают двух видов: свето-воздушные, которые принимаются летом при наличии диффузного света от солнечных лучей, и воздушные, которые принимаются тогда, когда количество рассеянной радиации доходит до минимума, например, зимой в комнате; при таких условиях влияние воздушной ванны ограничивается температурным раздражением.

Методика приема воздушных ванн в комнате в зимнее время очень проста. Прием их обычно сочетается с утренней гимнастикой и водными процедурами. Встав с постели и обнажив тело, проделывают необходимые упражнения или просто прохаживаются по комнате 15—20 мин. Начальная температура воздуха должна быть около 15°. Если чувствуется озноб, следует делать более энергичные движения, растирать кожу, приседать и пр. По мере приспособления к первоначальной температуре ее начинают постепенно снижать.

Комнатные воздушные ванны часто предшествуют воздушным или солнечным ваннам, принимаемым на открытом воздухе. Комнатные ванны можно принимать круглый год, свето-воздушные только в весенние и летние месяцы.

Кроме приема воздушных ванн в обнажённом виде, широко распространен еще один способ использования воздушной среды, при котором одежда не снимается и человек приникает спокойное лежачее положение. Способ этот называют «лечение покоем».

# Упражнения для развития дыхания

Упражнения дыхательной гимнастикой просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями/бронхитами, выздоравливающим после воспаления легких, детям, страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма.

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Курочка»*** | Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Разводит руки широко в стороны, как крылья — вдох. Наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки. Произносит: *«тах-тах-тах»*, одновременно похлопывая себя по коленям — выдох. |
| ***«Жук»*** | Ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову — вдох. Скрещивает руки на груди, опускает голову — выдох. *Ж у-у,— сказан крылатый жук, посижу и пожужжу.* |
| ***«Трубач»*** | Ребенок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу.  Произносит: *Туру-ру-ру, бу-бу-бу! Подудим в свою трубу.* |
| ***«Подуем на плечо»*** | Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опушены. Поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой, дует на плечо.  Голова прямо — вдох носом.  Г олову влево — выдох.  Голова прямо — вдох.  *Подуем на плечо,*  *Подуем на другое.*  *На солнце горячо*  *Пекло дневной порой.*  Опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох.  Голова прямо — вдох носом.  Поднимает лицо кверху — выдох через губы, сложенные трубочкой.  *Подуем на живот.*  *Как трубка, станет рот.*  *Ну а теперь на облака и остановимся пока.* |
| ***Игра «Филин»*** | «День» — ребенок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево. «Ночь» — смотрит вперед и взмахивает руками — «крыльями», опуская их вниз, произносит *«у...ффф»*. |
| ***Игра «Кто дальше загонит шарик»*** | Сядьте с малышом за стол. Положите перед собой два ватных шарика. Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола. |
| ***Игра «Пушок»*** | Привяжите на веревочку легкое перышко. Предложите ребенку дуть на него. Следите за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох — через сложенные трубочкой губы |
| ***Игры с воздушным шаром, вертушкой*** | Воздушный шар или вертушку держите на уровне лица ребенка. Предложите малышу сильно подуть на шар, так, чтобы он взлетел, на вертушку — чтобы она вертелась. |
| ***Игры с дудочками, рожками, свистками, пищалками*** | Подберите дудочку или свисток с мелодичным звуком и позвольте ребенку дудеть или свистеть столько, сколько он захочет. Это очень полезное занятие. |
| ***«Надуй шарик»*** | Ребенок сидит или стоит.  *«Надуй шарик»* — широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает. Затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувает воздух — *«ффф...»*.  *«Шарик лопнул»* — хлопнет в ладоши.  *«Из шарика выходит воздух»* — малыш произносит: *«шшш...»*, делая губы хоботком и опуская руки. |

# Обтирание.

***Сухое обтирание каждый день.***

Прежде всего, это отличное воздействие на кожные покровы. Сухое обтирание обеспечивает хороший приток крови в области воздействия, тем самым помогает поступлению большего количества кислорода в нужные места. Для проведения сухого обтирания можно использовать льняные полотенца или салфетки. Движения делаются круговые, по часовой стрелке. Лучше начать со стоп по направлению к телу, далее с кистей до плеч. Особый упор сделать в области подмышек, под коленями и шеей. Здесь близко залегают кровеносные и лимфатические сосуды и эффективность будет более ощутимая. Обтирание — это не массаж, поэтому побочного эффекта от воздействия обтирания на эти области можно не опасаться. Сухое обтирание проводится по 2 раза в день в течение 7-10мин. Для достижения выраженного результата понадобится 3 месяца. Каждое движение необходимо повторять 10-14 раз.

Абсолютных противопоказаний метод не имеет, лишь некоторые воспалительные заболевания кожи, сопровождающиеся гноеотделением.

***Мокрое обтирание полотенцем***

Это достаточно распространенный метод закаливания, обладающий выраженным укрепляющим действием. Он помогает устранить кожные застои, улучшить крово- и лимфообращение.

Перед проведением надо приготовить два полотенца и посуду с прохладной водой. Для первого раза достаточно и 37 градусов. Одно полотенце хорошо смачивают и начинают растирание от головы к ногам. После обтирания мокрым полотенцем стоит вытереться сухим. Так процедуру повторяют несколько раз, постепенно понижая градус. Когда вода не будет казаться холодной, можно не вытираться, а растереться сухим полотенцем или даже руками. Через пару минут появляется чувство тепла во всем теле. Это говорит о хорошем эффекте.

Метод по действию схож с контрастным душем. Он также помогает запустить скрытые защитные свойства организма. Применять можно ежедневно утром и вечером, явных противопоказаний способ закаливания не имеет.