



Закаливание – это тренировка приспособительных возможностей организма с помощью естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца.

Правила закаливания ребенка

1. Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.
2. Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.
3. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться лечением простуды у ребёнка и постельным режимом.
4. Настроение имеет значение! Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.
5. Станьте примером для подражания. Кроха намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.
6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.
7. Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
8. Не допускайте переохлаждения малыша.
9. Следите, чтобы ребенок не перегрелся.
10. Руки и ноги малютки перед началом процедур должны быть теплыми.

Придерживаясь простых правил закаливания ребенка в домашних условиях, вы сможете защитить его не только от частых простуд и хронических заболеваний, но и от плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Виды закаливания

Закаливание воздухом

Это наиболее доступный и действенный метод закаливания. Воздушные ванны в холодное время года проводятся в комнате (комнатные воздушные ванны), в теплое время года - на свежем воздухе. Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 3 -4 минут до 1 часа. Воздушные ванны проводятся через 1-1,5 часа после еды в местах, недоступных прямым солнечным лучам. Воздушные ванны дети дошкольного возраста проводят сначала в трусах и майках, носках и сандалиях. Через две недели старшим детям можно закаляться только в трусах и сандалиях или босиком. После прогулки руки и ноги ребенка должны оставаться теплыми.

Закаливание водой

Вода - общепризнанное средство закаливания. Из всех закаливающих методов закаливание водой является самым мощным и быстрым средством. Главная функция - укрепление тела - достигается холодными ваннами, купаниями. В последнее время все шире вводятся контрастные методы закаливания: контрастный душ, влажные обтирания, умывание. Новорожденных рекомендуют умывать настоями трав, обладающих антисептическим, противовоспалительным действием (ромашка, шалфей, календула, череда, мать-и-мачеха). Дети старше 3-х лет моются водопроводной водой, в которую травы добавляются лишь по необходимости в период дефицита витаминов, после простудных заболеваний).

Обтирание сухим полотенцем проводится перед началом влажных обтираний, как предварительная процедура. Обтирание ребенка сухой рукавицей снимает психологическое напряжение, подготавливает ребенка к проведению влажных процедур, создает положительный эмоциональный настрой. Порядок обтирания: сначала обтирают верхние конечности от пальцев к плечу, затем ноги: от стопы к бедру, затем грудь, живот и спину. Длительность одной процедуры - 1-2 минуты.

Обтирание влажным полотенцем - самое нежное из всех водных процедур. Общее влажное обтирание здоровым детям можно проводить, начиная с 3-месячного возраста. Ослабленным детям полезно начинать с сухих обтираний куском фланели. Через 1-2 недели можно перейти к влажным обтираниям ваткой из мягкой ткани, смоченной водой. Обтирание лучше делать утром после сна. Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот, спину. Обтирание лучше делать утром после сна. Продолжительность процедуры 3-4 минуты. После обтирания мать растирает кожу ребенка сухим полотенцем до появления умеренного покраснения. Начальная температура воды для обтирания детей 3-4 лет составляет +32°C, 5-6 лет до +30°C, 6-7 лет +28°C. Через каждые 2 недели ее снижают на 1°C и доводят до +22°C летом и +25°C зимой для детей 3-4 лет, до +20°C и +24°C для детей 5-6 лет, до +18°C и +22°C для детей 6-7 лет. После окончания процедуры ребенок должен быть тепло одет.

Контрастное обтирание. Далее приступают к контрастному обтиранию. Смочив в прохладной воде шерстяную рукавицу, ее выжимают, чтобы не текла, и обтирают всю руку. Затем, смочив другую рукавицу горячей водой, также делают обтирание. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до появления розовой окраски и ощущения тепла. Затем последовательно растирают вторую руку, грудь, спину, ноги. Общая продолжительность процедуры около 5 минут. При хорошей переносимости температурный контраст через 2-3 дня увеличивается на 1°C. В конце концов, можно приступить к обтиранию ледяной водой (+4 ... +6°C) и очень горячей (+ 40... 41°C). Еще более резкая тонизирующая и закаливающая процедура -контрастные обтирания с последующим обливанием холодной и горячей водой.

Обливание - водная процедура, при котором подвергаются воздействию воды отдельные участки тела или все тело. Эффект его выше чем при обтирании. Выделяют местное обливание, общее обливание. Местные обливания и ванны. Ножные ванны и обливание ног можно начинать детям с 1-1,5 лет. Лучше проводить их после дневного или ночного сна. Обливают нижнюю 1/3 голени и стопы, продолжительность обливания 20-30 секунд, ножных ванн -1-2 минуты. Для детей раннего возраста -3-5 минут. Для дошкольников начальная температура для местных процедур -+ 28 градусов С. Через одну неделю после начала закаливания температура воды снижается на 1-2 градуса С, каждые 1-2 дня, для ослабленных детей каждые 5-7 дней. Предельная температура для детей 1-3 лет +18°C, для детей 4-7 лет +16°C. После обливания ноги растирают до появления легкого покраснения. Общее обливание можно начинать с 9 - 10 месячного возраста. Голову ребенку обливать не следует. Длительность обливания - 20-30 секунд, длительность всей процедуры - 1-3 минуты. При обливании ребенок может сидеть или стоять. Ручку душа следует держать на расстоянии 20-30 см от тела ребенка. Струя воды должна быть сильной. Обливают сначала плечи, руки, потом грудь, живот, спину (голову не обливают). После окончания процедуры кожу растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание поднимает тонус мышечной системы, способствует подъему энергии.

Контрастное обливание. Методика: обливают стопы 2/3 голени попеременно водой контрастной температуры. Температура воды - +38°C, температура прохладной воды для здоровых детей - +18°C, для ослабленных - +28°C. Обливание всегда начинают с теплой

воды. Количество повторений:3-5. Время воздействия теплой воды -6-8, прохладной - 3-4 секунды. После окончания процедуры ноги растирают до легкого покраснения. Контрастное закаливание лучше проводить перед дневным сном, сочетая закаливающие процедуры с гигиеническими. ДУШ оказывает наиболее эффективное влияние на организм, это связано с тем, что кожные покровы подвергаются не только температурному, но и сильному механическому воздействию давлением струи. Эту процедуру можно проводить детям с 2-х лет. По температурному воздействию души бывают: -горячие (выше $+37^{\circ}\text{C}$); -теплые ($+36-37^{\circ}\text{C}$); -прохладные ($+20-33^{\circ}\text{C}$); -холодные (ниже $+20^{\circ}\text{C}$). Для закаливания используют средней силы струю в виде дождя. Начинать процедуру необходимо с температуры $+33-35^{\circ}\text{C}$, каждые 7 дней температуру постепенно снижают на 1°C , доводя ее до $+20-25^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры от 30 секунд до 1 минуты, затем постепенно увеличивают до 2-3 минут. Когда температура воды снизится до прохладной, время душа не должно превышать 1 минуты, при холодном душе 1 минуты. На голову надевают купальную шапочку. В конце душа сразу вытирают сухим полотенцем. Если ежедневный душ переносится хорошо, можно продолжить закаливание контрастным душем.

**Литература: отрывок из книги
Краснова М.В. «Закаливание детей
дошкольного возраста»**

