

Закаливание детей в детском саду: советы, рекомендации, доступные методы

Общая методика

Проводить в жизнь методику закаливания в детском саду должен весь дружный коллектив дошкольного учреждения: и руководство, и медсестра, и воспитатели, да и родители не должны этому противиться. Ничего сложного эта методика собой не представляет. Главное — придерживаться основных принципов закаливания:

- **постепенность:** нельзя на ребёнка сразу и неожиданно выливать ушат холодной воды, только медленное привыкание обеспечит успех занятий по закаливанию в садике;
- **систематичность:** только регулярные занятия будут способствовать укреплению организма: каждый перерыв будет подрывать всю ту работу, которая велась по закаливанию раньше;
- **учет индивидуальных особенностей,** в том числе и заболеваний ребёнка: перед началом проведения курса закаливания нужен тщательный анализ всех заболеваний, перенесённых ребёнком, и его наследственности, чтобы знать, как маленький организм отреагирует на такие новшества.

Дружный тандем родителей и воспитателей в этом вопросе просто необходим. Закаливание в детском саду должно быть подхвачено и продолжено дома. Чтобы не был нарушен принцип систематичности, родители должны контролировать закаливание своего ребёнка на выходных, когда малыш находится не в саду, а дома. Ну и, конечно, не стоит забывать о том, чтобы заинтересовать малыша своим личным примером, закаляясь вместе с ним. К основным процедурам закаливания относят воду, свежий воздух и солнце.

Водные процедуры

Вода — отличное средство для закаливания маленького организма в детском саду, так как водные процедуры легко контролировать и дозировать. Здесь работает принцип постепенности: берётся вода той температуры, которая подходит именно этому ребёнку, а потом уже температура постепенно снижается. Из водных процедур в детских садах используются:

- обтирания;
- обливания;
- купания.

Предельно осторожно нужно подвергать водным процедурам детей с тяжёлыми заболеваниями сердца, болезнями почек, недавно перенёсших воспаление лёгких или плеврит.

Воздушные процедуры

Свежий воздух должен постоянно окружать ребёнка, даже если он находится внутри помещения. Живительный кислород проникает сквозь кожу и в дыхательные пути. Из воздушных процедур в детских садах проводятся следующие меры по закаливанию:

- сон на открытом воздухе;
- прогулки на свежем воздухе;
- воздушные ванны.

Помещения, в которых находятся дети, должны быть хорошо проветриваемыми, и это тоже входит в программу закаливания.

Солнечные процедуры

Солнечные лучи обладают общеукрепляющим действием на детский организм, они активизируют обмен веществ, улучшают самочувствие, поднимают настроение, способствуют здоровому сну и аппетиту, регулируют теплообмен. Наряду с такими положительными свойствами солнце нередко оказывает вредное действие. Поэтому в детских садах к таким процедурам необходимо подходить ответственно и осторожно. Для младших детей эффективными окажутся солнечные ванны, которые рекомендуется

проводить в движении. Однако игры эти должны быть спокойного характера. Солнечные ванны детям нужно принимать:

- утром (с 8 часов и до 9 часов);
- после обеденного сна (с 15 часов и до 16 часов).

Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не было солнечных перегревов.

Процесс закаливания детей в детском саду потребует от воспитателей и медсестры немалых усилий, но они будут 100%-но оправданы. Мало того, что существенно уменьшится заболеваемость среди посетителей сада, у детей будет хороший сон, отличный аппетит и радостное настроение. Всего этого не смогут не заметить и благодарные родители.

10 правил закаливания ребенка в домашних условиях

С каждым годом количество часто болеющих детей до 3 лет растет прямо-таки с катастрофической скоростью. А виной всему плохая экология, некачественное питание во время беременности и неправильно налаженное грудное вскармливание. Частично исправить ситуацию поможет закаливание ребенка в домашних условиях, но делать его нужно правильно.

Специалисты советуют начинать с воздушных ванн, а уже после них переходить к водным процедурам. Рассмотрим несколько правил закаливания ребенка, которые помогут избежать ошибок и повысить иммунитет ребенка в кратчайшие сроки.

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 ребенка 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.

Осталось только выбрать подходящий именно вам способ закаливания и можно начинать. Это могут быть: обтирания, ножные ванночки, ванны с постепенным понижением температуры, контрастный душ или обливания холодной водой. Если не можете сделать выбор самостоятельно, посоветуйтесь с педиатром, он непременно поможет.

Закаливание ребенка солнечными лучами

Ультрафиолетовые лучи в меру полезны для человеческого организма, под действием ультрафиолета в коже вырабатывается витамин Д, который участвует в процессе усвоения кальция. Чувствительность к ультрафиолету тем выше, чем младше ребенок. Проводить закаливание прямыми солнечными лучами с ребенком до года нельзя. С грудничками нужно находиться в кружевной тени деревьев, прямой солнечный свет им показан только в осенне-зимний период, как профилактика рахита. Температура воздуха при летнем загаре должна быть не больше +30 градусов, лучше всего загорать на пляже возле реки или моря. Время приема солнечных ванн для детей не более 20 минут, количество таких процедур за год не должно превышать 20-30.

Сейчас очень много говорят о вреде прямых ультрафиолетовых лучей на организм человека, так как они могут вызывать раковые заболевания кожи. Поэтому прислушивайтесь к советам и не появляйтесь с ребенком на улице и открытых пространствах, в том числе на пляже с 11 до 16 часов. Самое полезное время для пребывания на солнце – это утренние часы с 8 до 10 утра и вечер после 17-00.

Теперь поговорим о правилах закаливания ребенка солнцем:

1. Защищайте головку малыша от солнечного удара панамкой из легкого натурального светлого материала.
2. На грудничке во время принятия солнечных ванн должна быть обязательно легкая кофточка или рубашечка, наилучший вариант – батистовая распашонка.
3. Детей старше года выводите на солнышко сначала в рубашечке, затем в маечке, через несколько дней можно снять майку и совместить закаливание солнцем с закаливанием свежим воздухом. Температура воздуха при этом должна быть выше 20-22 градусов, а погода безветренной.
4. Водные процедуры применяются после солнечных ванн, а не наоборот, чтобы не вызвать переохлаждение ребенка. После купания, хорошо вытирайте его.
5. Продолжительность первой солнечной процедуры для грудничка – 3 минуты, у детей после года – 5 минут. Ежедневно увеличивайте время пребывания ребенка на солнышке до 30-40 минут в день.
6. Противопоказаны солнечные процедуры при жаре выше 30 градусов, а также детям с онкозаболеваниями.
7. В рассеянных солнечных лучах (в кружевной тени) ультрафиолета остается практически столько же сколько и в прямых лучах, а вот инфракрасного излучения, которое ведет к перегреву организма летом, значительно меньше.
8. Если у ребенка случился солнечный удар или перегрев, немедленно занесите его в прохладное помещение, напоите водой, можно искупать его в ванной. При повышении температуры и ознобе дайте жаропонижающее.
9. Чтобы не допустить перегрева и обезвоживания во время солнечных процедур, увеличьте питьевой режим, не забывайте на прогулку бутылочку с чистой качественной водой.
10. Лучше всего, если во время солнечных процедур ребенок будет находиться в движении. Сон на солнышке полезен только зимой.

Автор: [Лукашевич Н. М.](#)

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 частых 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 ниже 16°C.

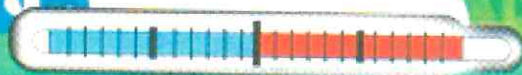
ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ДЕТИ НАХОДЯТСЯ ДНЕМ



Возраст	Температура
0–1 месяца	20–22°C
1–3 месяца	21–22°C
3 месяца — 1 год	20–22°C
1 год — 3 года	20°C
3 года — 7 лет	18–20°C

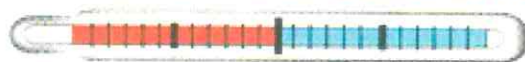
При более высокой температуре усиливается потоотделение, а при малейшем сквозняке ребенок может легко простудиться.

18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ И РАСТИРАНИЕ КОЖИ СУХОЙ МАХРОВОЙ ВЕРЕЖКОЙ



Воздушные ванны в холодное время года проводят в помещении при комфортных значениях температуры (17,5–22,5°C), при отсутствии ощущаемого движения воздуха. Длительность первой воздушной ванны — 3–5 минут. Постепенно время увеличивается и доводится до 30 минут. Температура постепенно снижается до 17°C. Сначала дети дошкольного возраста проводят воздушные ванны в трусах, майках, носках и тапочках. Далее, через 2 недели, можно проводить занятия в одних трусах.

Детям, плохо переносящим снижение температуры, необходимо уменьшить общую длительность процедуры и постепенно обнажать тело. При этом сначала обнажают руки, затем ноги, далее — тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах. После перенесенного острого заболевания к воздушным ваннам или

закаливанию приступают не ранее чем через одну неделю после выписки.

Рационально сочетать воздушные ванны с физическими упражнениями и растиранием кожи сухой махровой варежкой. Ребенка раннего возраста растирает взрослый, дети старшего возраста проводят растирание самостоятельно, можно выполнять процедуру в парах, проводя растирание друг другу. Проводящий растирание берет партнера левой рукой за правую руку и легкими поглаживаниями проводит от запястья к плечу. Боковые поверхности туловища растирают от талии к подмышечным впадинам, спину — от поясницы к плечам вдоль позвоночника, грудь — от плеч к груди выше области сосков. Растирание проводится мягко, повтор движений по одному участку — 4–5 раз. После процедуры должно наблюдаться порозовение кожных покровов.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

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 1/3–1/2 стакана воды. Начальная температура 36–37°C, снижение каждые 3–4 дня на 1–2°C до 8–10°C.



Рекомендуемая температура воды для влажных обтираний

Возраст	Начальная температура воды	Конечная температура воды
6–12 месяцев	33–35°C	28°C
1–4 года	32–33°C	25°C
Старше 4 лет	28–32°C	18–20°C

Температуру воды каждые 5–7 дней понижают на 1°C. 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.

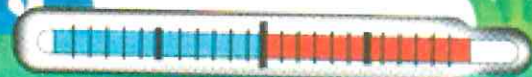
В порядке нарастающей силы действия водные закаливающие процедуры подразделяются на обтирания (местные и общие), обливания (местные и общие), ванны, душ, купания в открытом водоеме.

Начинают тренировку терморегуляционного аппарата всегда 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 из 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.

18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



ДУШ

Используют для детей старше 3 лет. Наконечник душа должен располагаться на расстоянии 40–45 см от головы ребенка. Температура воды — 34–35°C, температура воздуха — выше 20°C. Длительность процедуры постепенно увеличивается от 1 до 5 минут, а температура снижается на 1–2°C каждые 2–3 дня до 22–24°C. После душа кожа высушивается и растирается до легкого покраснения, ребенок должен полежать 5–7 минут.

ВАННЫ

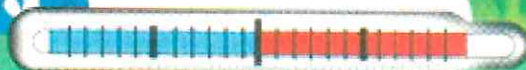
○ Ножные ванны рекомендованы детям старше 1 года. Исходная температура — 33–35°C. Каждые 5–6 дней температуру снижают на 1°C до 20–22°C, время увеличивают от 30 секунд до 1–2 минут. Ноги насухо вытирают полотенцем, затем слегка растирают.

○ Контрастные ножные ванны можно проводить с детьми старше 1,5–2 лет. Целесообразно использовать для профилактики при повторных насморках.

○ Общая ванна проводится в одно и то же время, лучше через 30–40 минут после еды. Детям с повышенной нервной возбудимостью общую ванну организуют перед сном. Здоровым, но пассивным и вялым детям ванну заменяют душем или обливанием после сна. Оптимальная температура гигиенической ванны 33–34°C, для закаливания температуру снижают каждые 2–3 дня на 1–2°C до 28–30°C. До 6 месяцев ребенка купают ежедневно, от полугода до года — через день. От года до трех — 2 раза в неделю.

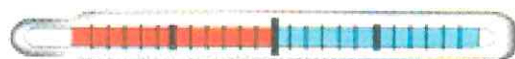


18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ



Перед ребенком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигала середины голеней. В одном тазу температура воды $37-38^{\circ}\text{C}$ (горячая), в другом — $25-26^{\circ}\text{C}$ (для детей ослабленных и часто болеющих — $33-34^{\circ}\text{C}$) (холодная). 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 (г—х—г—х), в дальнейшем число погружений увеличивают до 9–11. Температура горячей воды остается неизменной (возможно повышение до 40°C). Температура холодной воды понижается на 1°C в неделю до $18-20^{\circ}\text{C}$.

После процедуры ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

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°C с 28°C до $18\text{--}20^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры — 10–20 секунд. 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 $22\text{--}28^{\circ}\text{C}$. Зимой голова должна быть прикрыта полиэтиленовой шапочкой.

Начальная температура воды — $35\text{--}36^{\circ}\text{C}$. Снижать ее необходимо каждые 5–6 дней на 1°C до 28°C зимой и до 24°C летом. Длительность обливания 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.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C