инструктор физкультуры: Сажнева Л.Н.

«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»

«Закаливание детей в домашних условиях»

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми с больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым.

Нередко матери, разочаровавшись в традиционной медицине, в отчаянии обращаются к различного рода целителям и знахарям, с тщетной надеждой на быстрое исцеление.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, особенно в сочетании с параллельно проводимой медикаментозной иммунокоррекцией, направленной на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть урежение и облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

Основными правилами закаливания являются следующие:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
2. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.
3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
4. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

5. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

7. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

8. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

Методы закаливания:

1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.

2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

5. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

6. Общее обливание: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

7. Душ: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

8. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

9. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение

определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Добиться *положительных результатов* можно только при условии*настойчивости и терпения* требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером ***здорового образа жизни.***

Закаливание в детском саду – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Некоторые дошкольные учреждения с физическим уклоном делают упор именно на закаливании детей и проводят упражнения, к которым родители обычных детсадовцев, люди непривычные, относятся с глубоким скептицизмом. Но не так страшен черт, как его малюют, и после ближайшего ознакомления с упражнениями хочется их даже повторить в домашних условиях. Обо всем по порядку.

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: правила и противопоказания

Закаливание в детском саду может проводиться при определенных условиях.

Во-первых, закаливание в детском саду должно проводиться регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Во-вторых, закаливание в детском саду начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения воды, например, в ванночках для ног или температуры в помещении.

В-третьих, закаливание в детском саду должно учитывать индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка, за который во многом ответственнен воспитатель. Воспитатель должен показывать пример — если нужно растереть руки снегом, то дети сделают это упражнение намного охотнее под руководством воспитателя, который и сам выполняет это упражнение.

В-четвертых, на закаливание в детском саду должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- карантин в детском саду,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: формы

Надо сказать, что при систематическом закаливании у организма вырабатывается иммунитет.

Пораспрашивайте знакомых, кого родители водители в открытый бассейн зимой заниматься или обливали холодной водой в конце купания – результат налицо. Помнится, одна знакомая мама, когда у ее ребенка поднялась температура под 39 градусов, отвела его в ванную и начала обливать холодной водой из душа. Температура спала. Это, конечно, один из примеров и на него может найтись сотни антипримеров, но каждый родитель решает для себя сам — хотите вы закаливать ребенка или нет.

Многие педиатры говорят в голос о том, что закаливать детей необходимо с раннего детства, с рождения. Но даже если вашему ребенку уже 2 или 3 года, начать не поздно. Стоит прежде всего для себя решить, какие методики вы выберете и основываясь на этом подобрать детский сад. В закаливании, как и в любом процессе, есть своя мера – так погружение в ванну с ледяной водой или моржевание для детей дошкольного возраста не подходит. Детский организм еще слишком слаб для того, чтобы справляться с такими физическими стрессами.

Существует несколько форм закаливания. Вполне возможно, что ваш ребенок зимой дома ходит в одних трусиках и маечке и это тоже форма закаливания. Итак:

Самое распространенное закаливание воздухом включает в себя:

- Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды,
- Сон на улице,
- Воздушные ванны,
- Хождение босиком.

Закаливание водой — это:

- Влажные обтирание,
- Обливание ног,
- Умывание,
- Полоскание горла.

Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

- Отдыхом в тени,
- Солнечными ваннами.

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ: примеры упражнений

Закаливание в детском саду включает в себя, как правило, все формы, перечисленные выше. Детский сад, использующий в программе развития и воспитания детей методики закаливания, отличается от обычных дошкольных учреждений.

Прием детей организуется на улице, после чего проводится гимнастика. В группе темперарура не превышает 17-19 градусов. Помещения регулярно проветриваются. После еды организуется умывание прохладной водой и полоскание горла.

После сна дети принимают воздушные ванны и ходят по специальным массажным коврикам босиком. Днем детей растирают водой, после чего организуются активные игры в детском саду — например, догонялки.

В ежедневный рацион включаются кислородные коктейли.

Помимо традиционных методов закаливания, могут применяться и «нестандартные» упражнения. Перечислим некоторые из них. Например, оздоровительный массаж, разработанный Кузнецовой М.И. — «Льдинка». Массаж основан на перепадах температур, в результате которых кровеносные сосуды ребенка тонизируются, а иммунная система укрепляется.

Упражнение проводится непосредственно перед сном, когда дети лежат уже в своих кроватках. Воспитательница оборачивает небольшой кусочек льда в тряпочку или пакет и делает круговые вращения по ступне ребенка, по часовой стрелке. Начинать стоит с трех вращений, далее — количество постепенно увеличивается до десяти. После массажа ножки ребенка накрываются теплым одеялом. Включается спокойная музыка, и дети засыпают.

Закаливание в детском саду лучше всего проводить зимой, поскольку в ряде упражнений используется снег. Летом снег можно заменить на холодную воду. Например, зимой в небольшое ведерко собирают снег. Дети снегом растирают руки до тех пор, пока они не нагреются. После чего руки споласкивают и протирают сухим полотенцем.

Также зимой дети могут растирать стопы снегом. Группа сажается на скамейку и воспитатель, переходя от одного малыша к другому, растирает ножки каждому из детей. После растирания ноги ополаскиваются, вытираются насухо и делается массаж стопы.

После сна детям рекомендуется проводить воздушное закаливание, основанное на перепадах температур. Дети в кроватках выполняют физические упражнения, направленные на укрепление всех групп мышц. Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают пижамки и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в теплый спортивный зал, где выполняют упражнения на развитие мышц стоп. Далее теплый зал сменяется холодным музыкальным залом, где детям предлагаются различные подвижные игры с применением танцевальных элементов. После такой физкультминутки дети возвращаются в группу, где умывают лицо и руки до плеч. Тело растирается полотенцем или рукавичкой до легкого покраснения.