



Старшая медицинская сестра  
Веригина Ольга Владимировна

## **«Необходимость и способы закаливания детей»**

Проблема часто болеющих детей привлекает большое внимание специалистов, занимающихся вопросами сохранения и укрепления здоровья: медиков, педагогов, психологов, гигиенистов, социологов. Актуальность этой проблемы связана с высоким удельным весом часто болеющих детей, который достигает в раннем и дошкольном возрасте от 15 до 75%. Не стоит забывать что, от физических способностей дошкольников зависит их мировоззрение, духовная жизнь, умственное развитие, готовность к школе. Поэтому одним и важнейших приоритетов в работе воспитателя должно быть сохранение и укрепление физического здоровья детей.

### **НАУЧНО - ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

Основные принципы закаливания были впервые сформулированы Г. Н. Сперанским в 1910 г. Они прошли испытание временем и в последующие годы претерпели некоторые дополнения. В настоящее время специалисты при разработке программ закаливания организма дошкольников руководствуются следующими принципами:

Принцип систематичности. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительности его к внешнему раздражителю снова повышается.

Принцип постепенного увеличения силы раздражителя. Постепенность заключается, прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

Принцип учета индивидуальных и типологических особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка.

Принцип положительной эмоциональной реакции ребенка на процедуры. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и, тем более, насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

Принцип необходимости учета климатических условий. Естественно, постоянство и систематичность закаливания предусматривают необходимость приучения ребенка к температурам, в которых ребенку предстоит жить.

Принцип комплексности. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т.д.).

При проведении закаливающих мероприятий стоит учитывать ряд противопоказаний:

1. Негативное отношение и страх ребенка.
2. Отсутствие полного контакта и отношений сотрудничества с семьей.
3. Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки.
4. Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания.
5. Карантин в детском учреждении или по месту жительства, наличие случаев нейроинфекций в окружении ребенка в течении последнего месяца.
6. Высокая температура в вечерние часы.
7. Выраженная недостаточность питания.
8. Ревматизм и диабет в семейном анамнезе.

#### Особенности закаливания

Начинать закаливание ребенка можно в любом возрасте после осмотра малыша врачом-педиатром. Данный специалист разделяет детей по группам:

I группа - здоровые, ранее закаливаемые;

II группа - здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям или имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;

III группа - имеющие хронические заболевания или только что перенесшие какую-либо болезнь и в связи с этим долго отсутствовавшие в детском саду.

По мере закаливания, но не раньше чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Основанием для этого должно быть: отсутствие в данный период острых заболеваний, положительная

эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних

признаков на холодовой раздражитель (выраженная отдышка, резкое учащение сердцебиения, появление «гусиной кожи»).

Представленные в данных методических рекомендациях указания соответствуют функциональным возможностям детей II группы.

Для детей I группы целесообразно конечную температуру воздуха и воды при закаливании рекомендовать на 2-4°C ниже.

Для детей III группы - конечная температура воздуха и воды может быть на 2°C выше. Температуру действующего фактора следует снижать более медленно - через 3-4 дня при местном воздействии и через 5-6 дней - при общем или же уменьшить время воздействия закаливающего фактора.

Начинают закаливание с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом предшествует закаливанию водой и солнцем. Наиболее мягкой, специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнаженными остаются руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики; общую воздушную ванну - при смене белья после ночного и дневного сна.

Продолжительность ванн постепенно увеличивается с 3-5 до 10-15 минут.

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим процедурам.

Местные водные процедуры: подмывание, обтирание, обливание.

Местное влажное обтирание - наиболее мягкая из водных закаливающих процедур. Ее назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. Обливание оказывает большой раздражающий эффект. Собственно обливание

продолжается 15- 20 сек. После этого следует растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

Для детей 2-3 лет начальная температура воды при обливании  $+32^{\circ}\text{C}$ , конечная  $+18^{\circ} - 16^{\circ}\text{C}$ . Таким образом, температура воды снижается через один - два дня на  $2^{\circ}\text{C}$ .

Общие водные процедуры (обливание, купание) организуются не раньше, чем через 30-40 минут после приема пищи.

При достижении во время закаливания конечных температур воды (воздуха) нужно остановиться на них и проводить процедуры в течение двух месяцев для обеспечения эффекта тренировки. Далее можно усилить действующий фактор или увеличить время его действия (перейти от местных к общим закаливающим процедурам, от слабых - к более сильным).

Ультрафиолетовые лучи особенно активно влияют на иммунную систему организма. Световоздушные ванны (без прямого солнечного света) рекомендуют проводить при температуре воздуха  $20^{\circ}\text{C}$  для детей 1 - 3 лет, лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. В средней полосе России ванны лучше начинать с 9 до 12 часов дня, в более жарком климате с 8 до 10 часов утра. Продолжительность первой ванны 5 мин. с ежедневным увеличением до 30-40 мин. и более.

Для оздоровления детей всех возрастов очень полезна во всех отношениях ходьба босиком, хотя бы потому, что она является профилактикой плоскостопия и деформации стопы (искривление большого пальца стопы с последующими негативными проявлениями этой патологии).

Все процедуры, по закаливанию детей, не должны им приносить отрицательных эмоций и дискомфорта. Надо помнить и о том, что для детей с хроническими заболеваниями к закаливанию необходима и соответствующая терапия. В совокупности с лечением, закаливание принесет

положительный результат, укрепит здоровье ребенка, позволит ему расти крепким, адаптированным к неблагоприятным воздействиям, человеком.