

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 17 «ВАСИЛЕК»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

НАПРАВЛЕНИЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

**«Организация закаливания
дошкольника»**

Подготовил:
Кожевникова Е.Н. -
инструктор по физической
культуре

Февраль 2013г..

Закаливание

Большое значение имеет закаливание.

Воздух, солнце и вода - вот естественные факторы, которые помогают ребенку обрести стойкость к любым атмосферным условиям.

Так, при понижении температуры окружающей среды происходит рефлекторное сужение кровеносных сосудов кожи, вследствие чего количество протекающей через них крови уменьшается, а следовательно, снижается и отдача тепла. Выработка тепла во внутренних органах, главным образом в печени, увеличивается. Благодаря этому организму удается сберечь тепло и сохранить постоянную температуру тела.

При повышении температуры внешней среды ответная реакция организма, наоборот, выражается в усилении теплоотдачи: расширяются кожные сосуды, увеличивается количество протекающей через них крови, усиливается потоотделение и учащается дыхание. Выработка тепла при этом снижается, и тем самым организм избегает перегревания.

Нарушения теплового равновесия причиняют существенный вред здоровью. Чрезмерное охлаждение ведет к ослаблению организма, снижению его устойчивости, уменьшению сопротивляемости болезнетворным микробам, повышает риск развития заболеваний.

У человека при погружении ступней ног в холодную воду происходит прилив крови к слизистым оболочкам носа и верхних дыхательных путей, повышение их температуры и увеличение количества выделяемой слизи. Все это создает благоприятные условия для развития микробов, попадающих на слизистые оболочки. Быстрое увеличение числа микробов и одновременное ослабление сопротивляемости организма ведут к возникновению воспалительных процессов, простудных заболеваний - катару верхних дыхательных путей, ангине, воспалению легких.

Благодаря закаливанию организм получает способность реагировать на изменение температуры окружающей среды раньше, чем наступит чрезмерное охлаждение или перегревание.

Прежде всего не надо спешить! Важны систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, возраст, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела - ступни, горло, шею. Особенно полезно сочетать общие и местные закаливающие процедуры. Это намного повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

Воздушные ванны из всех естественных сил природы рассматриваются как наиболее "мягкие" и безопасные процедуры. С них обычно и рекомендуется начинать систематическое закаливание организма.

Закаливающее действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи. Слой воздуха, находящийся между телом и одеждой, обычно имеет постоянную температуру около 27-28°C. Разница между температурой кожи одетого человека и окружающим воздухом, как правило, невелика, поэтому отдача тепла организмом почти незаметна.

С помощью закаливания можно повысить не только приспособляемость детского организма к изменению внешних условий, но и заложить на всю жизнь прочный фундамент здоровья.

При самом внимательном уходе невозможно оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он уязвим для простуды, чем чаще болеет. Единственное надежное средство - закаливание.

Осуществляя закаливание детей, следует учитывать анатомо-физиологические особенности организма ребенка, несовершенство его терморегуляторного механизма. Чем меньше ребенок, тем резче выражена эта особенность. Детский организм вследствие недостаточного развития нервной системы плохо приспособляется к изменениям температуры окружающей среды. В связи с этим легче наступает нарушение теплового равновесия.

Особенно строго надо следить за выполнением основных принципов закаливания, учитывая при этом возраст ребенка, состояние здоровья, общее физическое развитие и другие индивидуальные особенности. В случае появления малейших признаков неблагоприятного воздействия закаливающих процедур - вялости или возбуждения, нарушения аппетита и сна - немедленно прекратите закаливание и обратитесь к врачу.

Длительное пребывание на свежем воздухе - непременный элемент закаливания.

Даже зимой постарайтесь, чтобы ваши дети были на прогулке не менее 3 - 4 час. Как правило, во время прогулки проводятся подвижные игры.

Для детей старше года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°C, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°C. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении: участвовать в подвижных играх, выполнять гимнастические упражнения и т. п.

После воздушных ванн, проводимых в помещении, переходите на открытый воздух. Регулировать действие воздуха на организм помогает постепенное облегчение одежды.

Одно из эффективных средств закаливания - дневной сон на открытом воздухе летом и зимой в любую погоду. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе.

Закаливание детей водой следует начинать с местных процедур - умывания, мытья ног перед сном, игр с водой. С раннего возраста приучать детей к прохладной, но, конечно, не очень холодной воде.

При местных водных процедурах начальная температура воды должна быть 28-30°C, затем ее снижают через каждые 3-4 дня на 1-2°C, для грудных детей до 20-22°C, а для детей старше года до 16-18°C.

В дальнейшем от местных процедур переходить к кратковременным общим процедурам - обтиранию, обливанию, ванне, душу, купанию в открытых водоемах.

Рекомендуется начинать с сухих обтираний. Делать это кусочком фланели. Тело ребенка протирают до появления небольшой красноты.

Через две недели приступают к влажным обтираниям. Руковичку из мохровой ткани смачивают в воде и немного отжимают. Сначала обтирают руки, затем ноги, живот и спину. Обтирание продолжается 1-2 минуты. После этого кожу вытирают сухим полотенцем и делают легкий массаж до появления умеренного покраснения.

При общем обливании голову оставляют сухой. Обливание продолжается 20 - 30 сек.

Затем тело быстро вытирают насухо.

Температура воздуха в помещении во время обливания не должна быть ниже 18°C. Необходимо внимательно следить за самочувствием ребенка до и после процедуры. Легкое побледнение, появление "гусиной" кожи в начале обливания вполне естественны. Однако если они держатся слишком долго, немедленно прекратите процедуру.

Ванна является длительной процедурой, поэтому температуру воды обычно не снижают. Дети в возрасте до 6 мес. получают гигиеническую ванну ежедневно. Температура воды для детей до 1 года - 37°C, продолжительность ванн - 5 мин.

Купание в открытых водоемах - самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Купаться дети могут начинать только после предварительного закаливания воздухом и водой. Температура воды в открытом водоеме должна быть не менее 22°C, а воздуха 24°C. Время пребывания в воде вначале составляет 3 мин, затем постепенно увеличивается до 6-8 мин. Купаться детям достаточно 1 раз в день. Лучшее время для этого в средней полосе - от 11 до 12ч.

Солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Недостаток его вызывает различные отклонения в организме детей, приводит к заболеванию рахитом. Вместе с тем неблагоприятно отражается на детском организме и избыток солнечных лучей. Рекомендации о разумном использовании солнца как закаливающего фактора должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускать слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и солнечных ванн голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей в возрасте до 1 года нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. Лучше всего в этом возрасте проводить закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешать пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы.

Внимательно следить за тем, чтобы ребенок не "обгорел". Первое время солнечные ванны ему лучше принимать в легкой одежде - белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-4 дня вместо рубашки надеть майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры обнаженным. Длительность первых - 4 мин (по 1 мин на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 мин. на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для детей в возрасте 3-4 лет до 12-15 мин, для детей 5-6 лет - до 20-25 мин. и для 6-7-летних детей - до 20-30 мин.

После солнечной ванны желательно провести обливание или другую водную процедуру. Как правило, детям достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. Во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание солнцем прекратите и

обратитесь к врачу.

Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать всякую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

Все закаливающие процедуры - будь то воздушные, водные или солнечные - весьма сильное средство воздействия на детский организм. Поэтому обязательно соблюдать