

## ЗАКАЛИВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Материал подготовила: Пинигина С.В. –  
инструктор по физической культуре  
МКДОУ №19 «Малышок» ШР  
март 2016г



Закаливания как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливания использовалось как средство для укрепления человеческого духа и тела.

Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду, потому, что охлаждение – наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка.

Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры.

Мнения о важности и необходимости закаливания настолько противоречивы, что родителям порой очень трудно разобраться в схемах закаливания, а главными исполнителями и ответственными за все являются именно они, родители.

Даже при самом внимательном уходе невозможно оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветра, дождя, сырости. Поэтому закаливать детей, обязательно, с первых дней жизни. Для этого предлагаем вам ознакомиться с основными принципами, необходимыми средствами и методами закаливания.

### Закаливание. Общие принципы

Попробуем разобраться, почему именно дети нуждаются в правильной системе закаливания и что должны знать и делать взрослые, чтобы укрепить здоровье детей. Чтобы правильно закаливать ребенка, родители должны хорошо знать механизмы и принципы действия закаливающих факторов, методику и технику специального закаливания.

**Закалять** — это значит систематически, многократно, дозированно воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний. **Закалить** — это

**значит вызывать устойчивое протекание всех физиологических процессов при любых изменениях температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей и т. д.**

### **Закаливание — это образ жизни!**

Вспомним некоторые особенности системы терморегуляции ребенка.

1. Недостаточная зрелость всех структур нервной системы ребенка приводит к тому, что терморегуляция его организма еще очень несовершенна. При одних и тех же условиях у детей раннего возраста температура может быть более высокой, чем у взрослых; иногда температура у ребенка повышается при эмоциональном напряжении, физической активности. Эта особенность заставляет с большой осторожностью подходить к любому, даже очень эффективному для взрослых, методам специального закаливания, ибо реакция на процедуру у ребенка может быть не всегда адекватной.
2. Кожа ребенка также отличается незрелостью и нежностью всех слоев, в частности мышечных. При переохлаждении у взрослого человека мышцы волосяных сосочков сокращаются, кожа становится «гусиной» и поверхность, с которой уходит тепло, уменьшается. Ребенок способен на такую реакцию только с двух — двух с половиной лет. Если всю поверхность кожи взрослого разделить на массу тела, мы получим 0,025 м на 1 кг. У ребенка это число равно 0,069 м, т. е. на каждый килограмм веса тела у ребенка приходится втрое больше поверхности кожи. Следовательно, маленький ребенок охлаждается и перегревается быстрее, чем взрослый человек.
3. Одной из ведущих реагирующих систем при закалывающих процедурах является сердечно-сосудистая. При воздействии холодового фактора на организм эта система проходит две фазы реагирования: 1) спазм (сужение) кожных сосудов, отлив крови к внутренним органам; кожа бледнеет и становится холодной; 2) расширение сосудов, прилив крови от внутренних органов к периферии, ощущение тепла.

В настоящее время значительное число детей относятся к так называемой группе риска по тем или иным хроническим заболеваниям или имеют отклонения в состоянии здоровья (например, такие, как экссудативный диатез, и другие проявления аллергии, постгипоксическая энцефалопатия, различные заболевания носоглотки). Все эти отклонения могут быть причиной необычной сосудистой реакции, недопустимой при закаливании, например застоя крови в результате спастического состояния капилляров, которое проявляется в бледности кожи, дрожи, съеживании (поза сохранения тепла). Сколько бы разнообразных методик специального закаливания ни предлагалось, при организации системы необходимо знать основные принципы и методы закаливания любого организма.

### *Методы закаливания*

#### **1. Самый традиционный — метод постепенного увеличения силы раздражителя.**

Средство может быть любое — воздух, вода, солнце и др. Постепенное увеличение силы раздражителя выражено либо в увеличении продолжительности его действия, либо в постепенном увеличении силы воздействия (например, температуры воздуха и воды).

Например, сегодня вы проводили воздушную ванну в течение 5 мин, завтра — 6 мин, послезавтра — 7 мин и т. д. либо каждый день в одно и то же время, но температура воздуха в комнате 20 °С, затем 19 °С, 18 °С и т. д. То же относится к водным процедурам и закаливанию солнцем.

Метод постепенного увеличения силы раздражителя обязательно приведет к хорошим результатам, но не сразу.

#### **2. Метод контрастный.**

Холодовые раздражители вызывают сосудосуживающие реакции на коже и подкожной клетчатке из-за большого числа Холодовых рецепторов. Реакции адаптации к холоду сформированы уже к моменту рождения ребенка, а вот сосудорасширяющие реакции при тепловом воздействии у детей сформированы слабо, да и число тепловых рецепторов в 10 раз меньше, чем Холодовых. Например, у детей, которые внутриутробно или во время прохождения по родовым путям испытывали кислородное голодание, сосуды больше склонны к спазму. Следовательно, для тренировки приспособления организма к меняющимся температурным параметрам среды необходимо сочетание разнонаправленных температурных воздействий — **контрастов**. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции и тем самым повышают эффективность закалывающих процедур. Поэтому при проведении водных процедур у детей раннего возраста используем Тепло — Холод — Тепло, а в дошкольном — Х — Т — Х.

#### **3. Метод без снижения температуры.**

В данном методе мы используем все *принципы закаливания*: систематичность, постоянство, учет индивидуальных особенностей ребенка, положительный эмоциональный настрой и др. В самом деле, купая ребенка, мы забываем о том, что он раздет. Постепенно мы перейдем на последующее контрастное обливание и т. д.

#### **4. Метод интенсивного закаливания.**

Интенсивное закаливание подразумевает под собой методы закаливания, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела ребенка или части его тела (обычно закрытой одеждой) с интенсивными Холодовыми (снег, ледяная вода, холодный воздух), тепловыми (вода, теплый воздух) факторами и факторами окружающей среды контрастной температуры (чередующиеся интенсивные холодовые и тепловые воздействия).

#### **Интенсивный метод закаливания высокими температурами**

(*испарительное закаливание по К. В. Плеханову*) Методом, стоящим особняком и который можно отнести к интенсивным, можно считать испарительное горячее закаливание. Его автор — *Константин Викторович Плеханов*. Для проведения процедуры нужно взять салфетку, намочить ее в воде температурой 40 °С, а затем обтереть тело ребенка. Начинать горячее обтирание можно не сразу всего тела, а с рук до локтей, плеч, далее увеличивая площадь обтирания, постепенно захватывая грудь, живот, спину и ноги. Вначале после процедуры мы обтираем ребенка сухим полотенцем, в дальнейшем он может походить и не вытираясь. Постепенно можно за один сеанс закаливания проводить несколько обтираний мокрой горячей салфеткой, чтобы ребенок не переохлаждался. Оптимальная продолжительность процедуры 3—3,5 мин. Доводить ребенка до состояния озноба недопустимо, так как он может незаметно для себя переохладиться. Поэтому при проведении процедуры необходимы постепенность и осторожность. Механизм действия испарительного закаливания сходен с закаливанием холодной водой, так как при повышенном испарении с поверхности тела происходит увеличение теплоотдачи.

Относительно специфическим для охлаждения эффектом является выраженный спазм сосудов кожи и подкожной клетчатки с либерацией биологически активных веществ, клеток и лейкоцитов, что определяет неспецифическую гипосенсибилизацию, изменение порога вегетативных реакций.

Локальные эффекты интенсивного закаливания идентичны общим, но относятся непосредственно к тем участкам, на которые производится воздействие. Меньшая площадь экспозиции существенно уменьшает выраженность и эффект общих реакций.

Приведенные ниже противопоказания являются абсолютными только по отношению к моржеванию (погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой). Применение других методов закаливания может быть рекомендовано индивидуально под наблюдением педиатра.

#### **Противопоказания к интенсивному холодовому и контрастному закаливанию детей**

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой **не допускается**. Использование других методов может быть разрешено только врачом-педиатром или специалистом врачебно-физкультурного диспансера. При этом врач берет на себя ответственность за проведение дополнительного тщательного наблюдения за закаливанием такого ребенка.

Интенсивные методы закаливания могут быть рекомендованы лишь детям, не имеющим к ним противопоказаний, обладающим соответствующим типом терморегуляции.

### **Основные принципы закаливания**

*(без них эффект от закаливания не может быть достигнут)*

**1. Принцип систематичности.** К сожалению, нельзя закалить ребенка «про запас». Только при постоянном подкреплении и тренировке в течение года можно достигнуть успеха от закаливания. Нарушены принципы систематичности - любая сосудисто-двигательная реакция угаснет, как угасают все условные рефлексy без подкрепления. Необходимо, чтобы закаливание прочно вошло в режим дня ребенка. Для этого нужно использовать прогулки, игры и др. Нужно приучать ребенка не бояться холодной воды, ходить босиком, лепить снежки голыми руками. Если зимой это все невозможно, воспользуйтесь местными закаливающими процедурами.

**2. Принцип постепенного увеличения силы раздражителя.** Каждая закаливающая процедура вызывает определенную реакцию. Например, при воздействии холодной воды увеличивается глубина и частота дыхания. Если такой реакции нет, значит, температура снижена недостаточно (не

надо забывать, что у детей раннего возраста эффект может наступить на второй-третий день!). Если же, кроме учащения дыхания, появились признаки переохлаждения (дрожь, «гусиная» кожа, посинение губ), то, вероятнее всего, температура воды снижена слишком резко или преждевременно. Если сила воздействия не меняется, то постепенно возникает привыкание, т. е. силу нужно увеличивать. Чем сильнее воздействие, тем оно должно быть менее продолжительным. В некоторых книгах даны четкие установки снижать температуру воды через два дня на третий и т. д.

**3. Принцип учета индивидуальных и типологических особенностей ребенка.** Дети с сильным и уравновешенным типом центральной нервной системы обычно хорошо переносят любые закаливающие процедуры (обливание ног или всего тела прохладной водой, душ, воздушные ванны). Эффект от закаливания у них наступает быстрее.

Детям-шустрикам полезны успокаивающие процедуры. Это дети, у которых преобладают процессы возбуждения. Они неусидчивы, любят подвижные игры, часто отвлекаются (даже во время еды, поэтому у них снижен аппетит), они возбуждены перед сном, засыпают плохо, спят беспокойно и мало, а пробуждаясь, сразу активны. Таким детям показаны теплые ванны на ночь или обтирания. Дети-мямлики предпочитают спокойные игры, много спят, пробуждаются медленно, не сразу включаются в деятельность. Им необходимы бодрящие процедуры — душ, обливание.

*Индивидуальный подход при закаливании — это учет возраста ребенка, характера, физического развития, состояния здоровья и условий жизни:*

- не следует начинать специальные процедуры во время болезни и сразу же после нее, так как организм ослаблен и не сможет выработать защитную реакцию;
- детям, отстающим в развитии, закаливающие процедуры тоже проводят более осторожно (например, у недоношенных детей нет жировой ткани, которая защищает от потери тепла);
- детям, которые росли в тепличных условиях, силу раздражителя увеличивают постепенно. Вообще эффект от закаливания наступает через несколько месяцев;
- если ребенок поступил в детский сад, не следует спешить срочно закалять его от всех болезней и неприятностей. В период адаптации организм находится в состоянии стресса, он более чувствителен ко всему, и реакция на любую новую закаливающую процедуру может быть антифизиологичной.

**4. Принцип положительной эмоциональной реакции ребенка на процедуры.** Если во время сеанса закаливания ребенок спокоен, то он и дальше будет положительно принимать эту процедуру. Если же он капризничает, сопротивляется, нужно найти причину этого и отменить процедуру или перенести на другое время.

**5.** Все книжные рекомендации по поводу температур, методик и пр. только примерные, так как **необходимо учитывать климатические условия** (если ребенок постоянно проживает на Севере, в Якутии или Красноярском крае, ему не придется гулять на улице, так как «по инструкции» температура прогулки не должна быть ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ ). Естественно, постоянство и систематичность закаливания предусматривают необходимость приучения ребенка к тем температурам, в которых ребенку предстоит жить.

**6.** Необходимо соблюдать **принцип полиградационности** - периодически менять температуру или продолжительность процедуры и т. п., чтобы ребенок не привыкал к стереотипу закаливания. При проведении закаливающих процедур следует учитывать предшествующую деятельность ребенка, так как интенсивные мышечные нагрузки или какие-то эмоциональные реакции могут затормозить термовосстановительный процесс после охлаждения даже у здорового ребенка.

**7. Принцип — все закаливающие процедуры нужно проводить на разных уровнях терморегуляции** (в покое и при различной двигательной активности). Эффективность закаливающих процедур возможна только при положительной эмоциональной реакции ребенка. О каком тренирующем эффекте можно говорить, если ребенок недоволен, плачет, испытывает дискомфорт? Он скорее заболеет от действия (даже кратковременного) холодового фактора, чем закалится. Вообще реакция ребенка на закаливающую процедуру — хороший барометр, который помогает правильно ориентироваться при определении тактики закаливания (снижать или не снижать температуру, удлинять время действия закаливающего фактора или нет и т. д.). Иногда отрицательное отношение ребенка к любым водным процедурам является первым симптомом начала острого заболевания или каких-то более серьезных отклонений в состоянии здоровья.

## Примерная схема традиционного закаливания детей дошкольного возраста

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
<i>Воздух</i>			
Температурное воздействие на организм, а также на кожные покровы, легкие и другие органы и системы	1. Постепенное увеличение силы раздражителя (путем понижения температуры либо увеличения продолжительности действия раздражителя). 2. Контрастный способ («тепло -холод -тепло» или «холод - тепло - холод») 3. Без снижения температуры, короткая экспозиция и частые повторения	1. Прогулка в любую погоду в соответствующей сезону одежде (см. след. табл.). 2. Сон на воздухе. 3. Специальные воздушные ванны. 4. Хождение босиком. 5. Суховоздушная баня (сауна)	Острые инфекционные заболевания, повышение температуры" невыясненной этио-логии, протестные реакции ребенка. Последствия глубокой недоношенности
<i>Вода</i>			
Температурное воздействие на организм и раздражающее влияние веществ, растворенных в воде, на кожу, а также на обонятельную, дыхательную и другие системы (например, ванны хвойные, с лавровым листом, травами, морской солью)	То же	1. Умывание и другие гигиенические процедуры. 2. Влажное обтирание. 3. Обливание ног. 4. Душ, общее обливание. 5. Купание в водоеме. 6. Полоскание горла. 7. Испарительное (горячее) закаливание	Острые инфекционные заболевания. Активные формы туберкулеза. Некоторые хронические заболевания почек, сердца и др.
<i>Солнце</i>			
Общее температурное воздействие на организм и влияние ультрафиолетового, инфракрасного солнечного излучения (фотоэлектрический эффект, выработка витамина D в коже и др.)	Постепенное увеличение продолжительности солнечных ванн, начиная с использования кружевной тени от деревьев	1. Световоздушные ванны. 2. Солнечные ванны. 3. Отдых в тени	Острые инфекционные заболевания, лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, некоторые хронические и острые заболевания желудочно-кишечного тракта, туберкулез легких и др. Температура окружающего воздуха выше 30 °С (для средней полосы России)

### Методики проведения специальных закаливающих процедур

В процессе роста и развития ребенка можно проводить различные закаливающие процедуры. Первой закаливающей процедурой является воздушное закаливание воздухом.

#### **Закаливание воздухом**

Первое, с чего мы начинаем закаливание, — температура помещения, в котором находится ребенок (на первом году жизни температура помещения должна быть 22—20 °С, от 1 года до 3 лет — 20—18 °С, от 3 до 7 лет — 18—16 °С). Впрочем, цифры примерные. Второе, на что мы обращаем внимание, начиная и проводя закаливание, — прогулка.

Главное правило на прогулке: правильно одеть ребенка — значит дать ему возможность свободно двигаться, при этом руки, ноги и нос его должны быть теплыми. В детский сад лучше всего ребенка сразу приводить одетым так, чтобы он мог свободно ходить, бегать и выполнять физические упражнения. Рекомендуется при температуре выше 22 °С одевать ребенка только в трусы и майку, а при снижении температуры постепенно увеличивать количество слоев одежды (майка + рубашка, майка + рубашка + свитер, майка + рубашка + свитер + куртка и т. п.).

Важно, что даже при температуре -15 °С количество слоев одежды не должно превышать четырех, можно лишь менять их качество, т. е. рубашка (платье) может быть фланелевой, колготы —

шерстяными и т. п. Важно, чтобы ребенка не кутали, чтобы он мог двигаться. У каждого своя «зона» теплового комфорта, поэтому любые приводимые схемы и таблицы примерные.

### **Как одеть детей для спортивных занятий на улице**

При проведении физкультурных занятий одежда детей несколько отличается от той, какой она должна быть для прогулок или малоподвижных игр.

**Одежда детей в летний период** (температура воздуха от +20 до +24 °С): трусы и майка, тапочки, полукеды.

**Одежда детей в межсезонье** (температура воздуха от +6 до -6 °С): спортивный костюм с начесом, майка, футболка с длинными рукавами, колготки, шерстяная шапочка на х/б подкладке, носки х/б + шерстяные, кроссовки или кеды.

**Одежда детей в зимний период** (при тихой погоде температура воздуха от -7 до -15 °С): спортивный шерстяной костюм, майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготы, шерстяная шапочка на х/б подкладке, шерстяные носки и варежки. При ветре — куртка из болоньевой ткани, рейтузы, кроссовки.

В помещении на все время бодрствования детей можно оставлять в облегченной одежде (гольфы, одежда с короткими рукавами) не только летом, но и зимой (только закаленных детей). Данная рекомендация должна восприниматься крайне индивидуально. Дети даже с легкими перинатальными расстройствами склонны к спазму периферических сосудов и больше подвержены охлаждению. При резком похолодании, особенно зимой, одежду нужно изменить; если появляются признаки охлаждения, то детям надевают колготки, рубашки, платья с длинными рукавами, чтобы им было тепло.

При температуре воздуха от +6 до -2 °С дети должны быть одеты в четырехслойную одежду: белье, платье (рубашку), трикотажную кофту (свитер), колготки, рейтузы, куртку или демисезонное пальто (при зимнем пальто не следует надевать кофту), сапоги. При снижении температуры от -3 до -8 °С демисезонное пальто заменяется зимним, на ноги надевают утепленные сапоги; при температуре от -9 до -14 °С дополнительно надевают вторые рейтузы, утепленные сапоги с носками. В летнее время дети постепенно переходят на двухслойную, а затем на однослойную одежду.

Зимой резкое действие холодного воздуха воспринимается прежде всего кожей лица и слизистыми покровами верхних дыхательных путей, поэтому особенно важно предупреждать охлаждение детей, следить за тем, чтобы они могли свободно дышать через нос, чтобы ноги и руки их были сухими. Важно так организовать деятельность детей, чтобы они не перегревались. Игры и спортивные развлечения не должны требовать чрезмерной подвижности. Прогулки и дневной сон в холодное время года обеспечивают общее пребывание детей на открытом воздухе в течение 4—5 ч.

В весенне-летний период одежда детей во время подвижных игр и спортивных развлечений должна быть легкой (костюм или трусы с майкой). Летом все режимные процессы, кроме ночного сна, проводятся на воздухе.

**Воздушные ванны.** Специальные воздушные ванны могут проводиться двумя способами: либо увеличивается продолжительность воздушной ванны по времени, либо постепенно снижается температура воздуха в помещении.

### **Великолепная закаливающая процедура — сон на воздухе.**

Поскольку речь идет о детях старше 3 лет, мы не будем очень подробно останавливаться на методике проведения этой процедуры, важно не забывать, что сон на воздухе — великолепная закаливающая процедура даже у детей старше года. Это хорошо знают во многих санаториях и детских образовательных учреждениях, тем более что спальные мешки сейчас тоже не проблема. Для организации сна на воздухе вовсе не обязательно, чтобы ребенок спал при температуре 20—30 °С. Она может быть не выше +5 °С. Если нет возможности вынести ребенка на улицу или на балкон, можно уложить его в комнате и открыть окно или фрамугу.

Главное — повязать голову ребенка платочком (или надеть легкую шапочку) и подоткнуть одеяло так, чтобы он не раскрывался. Если голова открыта, то ребенок будет забираться под одеяло и выделяющийся при дыхании углекислый газ будет мешать здоровому сну ребенка.

**Дорогие родители! Не слушайте никого, кто говорит, и не говорите сами,** что в детских садах специально открывают форточки во время сна, чтобы побольше детей простудилось и поменьше ходило в детский сад. Это миф (или заблуждение). Лучше сами обратите внимание на то, в каких условиях живет ваш ребенок.

В погожие дни окна по возможности держите открытыми круглые сутки. В прохладную погоду и зимой проветривайте помещение не менее трех раз в сутки — утром, днем и перед сном.

**Помните!** В непроветренном помещении качество воздуха ухудшается, отчего ребенок быстро устает и чаще болеет.

**Ходьба босиком.** Учитывая высокую рефлекторную связь между Холодовыми рецепторами стопы и слизистой верхних дыхательных путей, хождение босиком является действенным методом повышения устойчивости организма к воздействию низких температур. Одновременно данная процедура способствует укреплению связок и правильному формированию свода стопы.

Начинать следует при температуре пола 18 °С (при наличии высокой чувствительности к холоду). Особо чувствительным детям можно ходить в носках в течение 3—5 дней, затем босиком по 3—4 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность на 1—2 мин до 15—20 мин. Хорошо закаленные дети могут ходить дома босиком постоянно.

Степень интенсивности закаливающих мероприятий пропорциональна поверхности контакта, длительности и температуре контактирующей среды.

Ходьба босиком — это своеобразные сеансы точечного массажа. Физиологи доказали, что подошвы ног — одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног являются своеобразным распределительным щитом с 72 тысячами нервных окончаний, щитом, через который можно «подключиться» к любому органу. Вот почему ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии.

Некоторые авторы рекомендуют такую нетрадиционную закаливающую гимнастику: «Возьмите деревянную скалку, сядьте, разуйтесь (это касается и ребенка) и катайте эту скалку босыми ногами».

Правило закаливания детей: **нельзя закалить ребенка, если не исповедуешь эту веру сам.**

**И** лучше, если вы это будете делать вместе со своими детьми. А приучать ребенка к ходьбе босиком нужно с самого раннего детства, практически с того момента, как он освоил ходьбу как таковую. Как и все виды физической нагрузки или тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Особенно это касается детей раннего возраста. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем по деревянному полу. Для занятий очень хорошо использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Приобрести такие коврики можно в хозяйственных или спортивных магазинах. Каждое утро вместе со своим ребенком вы можете начинать зарядку с ходьбы босиком на этом коврике. Отличное тонизирующее средство! Зарядки хватает на целый день. В дальнейшем, используя этот коврик, можно перейти к бегу на месте и прыжкам. Повседневно массировать стопы можно с помощью скалки или круглой палки, т. е. чтобы ребенок катал их подошвами по несколько минут в день. (Все это мы рекомендуем в дополнение к точечному массажу по *А. М. Уманской*.)

Однако домашние занятия ни в коей мере не заменят радости ходьбы босиком по земле и траве. Полезно совместить этот вид закаливания с ежедневными ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды.

Как показали электроэнцефалографические исследования, разные виды почв вызывают различную реакцию нервных центров. Горячий песок и асфальт, острые камни и шлак, шишки или хвойные иглы действуют как сильные раздражители. Теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер, напротив, действуют успокаивающе.



Рис. 1. Точки соответствия внутренним органам на стопе по методу су-джок-акупунктуры

Учитывая это обстоятельство, советуем, если есть такая возможность, после теплого песка перейти на траву, затем потерпеть покалывание свежескошенной стерни и завершить прогулку на земляной тропинке и в мягкой дорожной пыли. По аналогии с перечисленным выше в домашних условиях занятия надо начинать с ходьбы по ковру или полу, затем продолжить их на коврике с шиповым рифлением и заканчивать на обычном ковре.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

### **Закаливание водой**

**Умывание.** Это самый доступный в быту вид закаливания. С конца первого года жизни дважды в день, утром и вечером, личико, шейку, ручки до локтей ребенка моют прохладной водой. Начинать надо с воды, имеющей температуру 30—32 °С, постепенно снижая ее до комнатной температуры, а затем использовать воду из-под крана (но не ниже 18 °С). Детям полутора лет рекомендуется обмывать и верхнюю часть грудки. После этого малыша растирают махровым полотенцем до легкого покраснения кожи.

**Гигиена.** Обычное купание в ванне тоже можно использовать как закаливающую процедуру: после купания ребенка обливают водой контрастной температуры (на 1—2 °С ниже, чем температура в ванне). После этого ребенка насухо вытирают.

**Местная ванна.** Игра с водой может быть использована для закаливания как местная ручная ванна. Следует помнить, что кисти рук (так же как и стопы) являются важными зонами-теплообменниками: через эти области отводится 70% тепла. При играх с водой ее температура не должна быть ниже 28 °С. Наблюдая за реакциями детей, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, переохлаждения организма.

В теплое время года после предварительного закаливания воздухом игры с водой и обливание можно проводить под открытым небом, защитив при этом место игр от ветра.

Влажные обтирания производят смоченной в воде и отжатой тканью (рукавицей), куском чистой фланели. Сначала обтирают верхние конечности по направлению от пальцев к плечу, затем ноги по направлению от стопы к бедру, далее грудь, живот и в последнюю очередь спину. Важно помнить, что каждую часть тела после обтирания необходимо вытереть насухо до легкого покраснения кожи, точно так же, как при сухом обтирании. При этом сочетают действия водной процедуры с массажем. Длительность одной процедуры 1—2 мин. По окончании обтирания ребенок должен быть тепло одет. Начальная температура воды 35—36 °С, конечная температура 30 °С (ниже — в зависимости от реакции ребенка). Общие обливания можно проводить в ванне, при отсутствии последней — в тазу.

**Обливание водой.** Процедура обливания водой требует от ребенка достаточной устойчивости к снижению температуры среды. Важно также знать, что во время процедуры голову не обливают.

При обливании ребенок может стоять или сидеть. Ручку гибкого шланга в ванне или душе необходимо держать близко от тела ребенка (20—30 см). Струя воды должна быть сильной, в первую очередь обливают спину, далее — грудь и живот, в последнюю очередь — левое и правое плечо. После процедуры ребенка обтирают насухо.

Начальная температура воды 35—34 °С, в дальнейшем ее постепенно снижают до 26—24 °С (конечная температура зависит от реакции ребенка).

**Мытье ног.** Общеизвестно, что, перед тем как лечь спать, ребенок должен вымыть ноги. Это элементарное правило гигиены. Мытье ног может стать закаливающей процедурой. Сначала используется вода температурой 27—28 °С, постепенно, каждые 10 дней, температуру снижают на 1—2 градуса, доводя до 18 °С.

**Методика проведения ножных ванн.** Наиболее благоприятное время для начала проведения ножных ванн — лето. Обливание ступней и голеней начинают водой температурой 28 °С, далее охлаждают ее из расчета 1 градус в неделю. Нижний предел температуры воды 20 °С. Для детей 3 лет ее снижают до 18 °С.

Продолжительность процедуры 15—20 секунд. Обливание осуществляют следующим образом. Обливание ног лучше всего проводить в ванне, где ребенка усаживают на специальную подставку. На дно ванны кладут решетку из дерева или пластмассы. Подбирают нужную температуру воды



путем ее смешивания. Время процедуры 20—30 с. По окончании обливания ноги ребенка насухо обтирают, а далее растирают до легкого покраснения кожи. Воду набирают и смешивают в кувшине. Более действенной процедурой являются контрастные ножные ванны, во время которых используют попеременно холодную и теплую воду. Подобная процедура может быть применена к детям с достаточно выраженными признаками адаптивной устойчивости. Контрастные ванны еще более увеличивают сопротивляемость организма к пониженной температуре воды.

**Методика контрастных ножных ванн.** Необходимо налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполняют водой температурой 37—33 °С, а другой — на 3—4 градуса ниже. Количество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют. Далее понижают температуру воды во втором резервуаре (в котором температура воды была ниже) на 1 градус в неделю и доводят ее до 18-20 °С.

Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ребенок попеременно на 1—2 мин погружает ноги в таз с горячей водой, а затем на 5—10 мин — с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в таз с холодной водой. Количество попеременного погружения в первые процедуры составляет 3—4 раза. Продолжительность времени погружения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15—30 с. Увеличивают и количество попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовейя кожи.

Обычно ножные ванны делают сразу после сна либо во второй половине дня между 17 и 18 часами, в период наибольшей активности ребенка.

После проведения общего обливания наблюдаются те стадии, которые характерны в целом для воздействия воды: первоначальное по-бледнение кожных покровов (вазоконстрикция), которое сменяет покраснение кожи (вазодилатация). Положительной реакцией на водную процедуру является покраснение кожи. Если данной реакции нет, то кожу растирают до появления легкого порозовения и повышения температуры.

Следует отметить, что если ребенок ранее не закаливался или закаливается после долгого перерыва, то более эффективные процедуры, в частности водные, следует начинать с воды более высокой температуры. В противном случае произойдет обратный результат закаливающего воздействия — ребенок может заболеть. В этой связи следует

учесть, что в любом возрасте необходимо пройти весь путь закаливания, начиная с неспециальных закаливающих мероприятий и заканчивая специальными воздушными ваннами, местным обливанием, общим обливанием, плаванием, душем.

Душ является для ребенка еще более сильно воздействующей процедурой, нежели общее обливание. Это связано с тем, что душ сочетает в себе не только действие температуры воды, но и ее механическое влияние, увеличивая тонус скелетной мускулатуры. В связи с сильным воздействием душа на организм ребенка его применение показано в возрасте не ранее 1 года 6 месяцев.

**Купание в водоеме.** Начало купаний состоит из простых погружений в воду 1—2 раза. После этого насухо обтирают ребенка до легкого порозовения кожи. Далее длительность купания увеличивается постепенно, сначала на 1 мин, а затем на 2—3 мин.

*При купании и плавании необходимо соблюдать соответствующие правила.*

1. Не разрешается купаться и плавать натошак или раньше чем через 1—1,5 ч после сна.
2. Недопустимо разгоряченным, потным детям нырять в прохладную воду.

Продолжительность купания постепенно увеличивается с 3 до 8 мин. Хорошо закаленным детям при ежедневных регулярных купаниях можно позволить купаться и в более прохладной воде, лишь сократив продолжительность купания (более подробно см. в разделе «Чего следует опасаться»).

**Плавание.** В настоящее время все больше внимания уделяется вопросам обучения плаванию детей с самого раннего возраста. Группа медицинских работников в Германии провела исследование влияния на здоровье детей занятий плаванием начиная с грудного возраста. Они отметили, что семи-восьмилетние дети, систематически занимающиеся плаванием, являют образец крепкого здоровья и отличного физического развития.

По данным *З. П. Фирсова*, дети, занимающиеся с раннего возраста плаванием, не знают, что такое простудные заболевания. Занятия сделали их закаленными, дали отличную осанку, правильное поставленное дыхание, высокую координацию движений и большую выносливость. Учитывая эти данные, медицинские работники и педагоги должны уделить особое внимание плаванию с раннего

возраста. : Опыт ряда домов ребенка, дошкольных учреждений, семей показал, что дети, в закаливании которых используется купание с элементами плавания, хорошо развиваются и меньше болеют.

*При обучении плаванию необходимо строго соблюдать основные методические принципы:* последовательность в применении различных упражнений, изменение условий их проведения в зависимости от возраста детей (изменение температуры воды, длительности пребывания ребенка в воде), постепенное увеличение физической нагрузки.

При обучении плаванию в грудном возрасте необходим строгий медицинский контроль за динамикой состояния здоровья детей, их реакцией на пребывание в воде, состоянием после купания. Плавание не может быть заменено физическими упражнениями, так как оно само является элементом системы физического воспитания ребенка.

**Полоскание горла прохладной водой.** Все подобные закаливающие процедуры необходимо делать только после консультации с врачом-отоларингологом. Начиная с 2—3 лет можно научить ребенка, набрав в рот воды и закинув назад голову, произносить звук «а-а-а».

У детей старше 3—4 лет, умеющих полоскать горло, можно постепенно снижать температуру воды каждые 3—4 дня на 1 градус и довести ее до 8—10 °С. Закаленных детей можно постепенно перевести на мороженое (маленькими порциями).

Закаливание мороженым лучше начинать зимой, а не летом, так как контраст температур (горла и окружающей среды) меньше. Начать лучше с коктейля или дорогих сортов мороженого (в них содержится больше жира). Детей, не умеющих полоскать горло, целесообразно приучать пить прохладную воду, также постепенно снижая ее температуру.

#### **Закаливание солнцем**

Закаливание солнцем необходимо начинать с кратковременных малоподвижных игр под прямыми лучами солнца от 5 до 10 мин 2—3 раза в день. Более продолжительное пребывание под прямыми лучами солнца может быть только после появления загара. Голова должна быть покрыта.

**Закаливание солнцем.** Закаливание солнцем проводится во время обычной прогулки детей. Иногда к закаливанию солнцем подходят неправильно: не следует укладывать детей для принятия солнечной ванны на подстилки и требовать, чтобы они лежали спокойно. Здоровым детям в бодром состоянии трудно сохранять неподвижность, кроме того, время солнечной ванны следует использовать для психического развития детей — для игр, знакомства с окружающим миром.

Перед выходом на солнце детям обязательно надевают светлые головные уборы. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев, затем на 5—10 мин детей выводят под прямые лучи солнца, после чего они снова должны уйти в тень. В течение прогулки это повторяют 2—3 раза.

Необходимо предупредить начало перегревания. Как только лицо ребенка немного покраснеет, его уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара можно проводить солнечные ванны.

Солнечная ванна должна начинаться не ранее чем через 1,5 ч после еды и заканчиваться не позднее чем за 30 мин до еды.

**Солнечные ванны.** Следует вводить также постепенно, но с большей осторожностью. Принимают их один раз в день, не натощак и не раньше чем через 1 ч после завтрака. Самое лучшее время для приема солнечных ванн с 9 до 11 ч, когда на землю падает наибольшее количество ультрафиолетовых лучей. Здоровые дети могут принимать солнечные ванны со второго года жизни. Первая ванна продолжается 2 мин: 1 мин ребенок лежит на животике, 1 мин — на спинке. Через день-два добавляют еще 2 мин, постепенно доводя ванну до 20 мин. Во время процедуры ребенок ни в коем случае не должен спать. По окончании процедуры малыша уводят в тень для отдыха, ставят под душ или обливают водой температурой 28—30 °С. Длительное пребывание под прямыми солнечными лучами может привести к ожогу кожи, которая краснеет, припухает, становится болезненной при касании.

Обожженную кожу можно смазать кефиром, сметаной, простоквашей или детским кремом. Впрочем, сейчас много детских косметических препаратов, предотвращающих солнечные ожоги, и все-таки лучше сразу соблюдать осторожность (более подробно см. в разделе «Чего следует опасаться»).

Примерные рекомендации родителям по закаливанию детей (если ребенок впервые приступает к закаливанию)

## 1. Закаливание воздухом

Прогулка в любую погоду! Хорошо вспомнить совет одного из старейших педиатров *Г. Б. Гецова*: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!»

Правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки не потным, с сухими и теплыми ногами.

**Воздушные ванны.** При переодевании следует оставлять ребенка на некоторое время обнаженным, давая ему при этом возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется положительной реакцией ребенка. Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2—3 дня или более, либо снижать температуру в помещении, в котором проводится воздушная ванна, либо увеличить время ее принятия.

Чего следует опасаться

### Перегрев, тепловой удар, солнечный удар

Солнечный удар наступает, когда ребенок:

- находится под прямыми солнечными лучами с непокрытой головой, одет в темную одежду, сшитую из тканей, плохо впитывающих влагу и плохо пропускающих воздух;
- спит на солнцепеке.

### Как заподозрить солнечный удар?

Ребенок становится раздражительным; может пожаловаться на головокружение, боль в животе, слабость, может появиться кровотечение из носа, появится покраснение кожи.

**Нельзя:** 1) класть ребенка так, чтобы голова и ноги были на одной высоте; 2) тепло укрывать.

В случае солнечного удара ребенка необходимо немедленно доставить в лечебное учреждение.

### Первая помощь при солнечном ударе:

- поместить ребенка в тень;
- положить под голову свернутую валиком одежду, повернуть голову на бок;
- расстегнуть одежду;
- сполоснуть лицо холодной водой;
- положить на голову полотенце (салфетку, платок), смоченное холодной водой;
- обтереть тело холодной водой;
- дать понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом;
- напоить подсоленной холодной водой или соком;
- положить холод на ключицы и на область паховых складок (можно кусочек ткани, смоченный холодной водой).

### Отморожение

Все реакции кожи на холод и отрицательные воздействия атмосферы прямо пропорционально зависят от общего состояния организма. При сырой погоде, сильном ветре, усталости, в случаях если раньше было переохлаждение, отморожение может наступить быстрее.

Самая благоприятная погода для игр на улице, зимних развлечений — безветрие, оптимальная температура воздуха до  $-12^{\circ}\text{C}$ , при среднем ветре  $-8...-12^{\circ}\text{C}$ . Если у тепло одетого, сытого ребенка от мороза только слегка розовеют щеки, то в противоположных ситуациях кожа синее, становится «гусиной». Чаще всего у ребенка отмораживаются лицо, пальцы рук и ног.

### Чтобы не произошло отморожения:

- обувь не должна быть тесной (если ноги мокрые, а обувь тесная, отморожение может наступить и при температуре  $-2...-8^{\circ}\text{C}$ );
- на ногах, помимо ботинок, валенок, сапог и др., должны быть теплые шерстяные носки;
- одежда, в том числе и спортивная, должна быть легкая, шерстяная (костюм, шапочка, шерстяные перчатки).

О начинающемся отморожении свидетельствует несильная колющая боль, покраснение кожи.

*Главный признак отморожения — побелевшая и помертвевшая кожа.* Помощь ребенку при появлении признаков отморожения лучше всего оказывать в теплом помещении, отогревать постепенно, отмороженные места не мочить, не растирать (так можно повредить кожу и открыть путь инфекции). Лучше всего наложить на отмороженное место сухую повязку (или прикрыть стерильным полотенцем) и везти в лечебное учреждение для оказания врачебной помощи.

**Необходимо помнить!** Даже после незначительного отморожения кожа долго остается чувствительной к морозу. Надеемся, что ничего подобного с вашим ребенком не произойдет и (при соблюдении всех правил) зима, даже морозная, доставит ему много радости.

**Купание в водоеме.** Дети не всегда способны осознать, когда и какая опасность им угрожает, поэтому необходимо соблюдать рекомендации:

- не оставляйте ни на минуту детей одних в ванне или водоеме (при попадании воды в дыхательные пути ребенок не сможет откашляться и захлебнется);
- даже хорошо плавающим детям не позволяйте купаться ранней весной и поздней осенью, когда вода холодная;
- не купайтесь с детьми в бурном море и большом озере (вода может унести далеко или оглушить — несчастие произойдет даже на небольшой глубине);
- не разрешайте нырять в незнакомых местах, прыгать в воду с высоты (мостик, причал, плотина и пр.);
- не позволяйте купаться там, где берега густо заросли;
- запретите детям плавать вблизи паровозов и катеров и там, где есть сильное течение;
- не следует в шутку хватать плавающих за ноги, шутя топить друг друга и пр. Сформируйте отрицательное отношение к этому у своего ребенка;
- научите ребенка, попав на вязкое дно, не пугаться, держаться на поверхности и звать на помощь;
- с детьми, не умеющими плавать, не заходите глубоко, вода должна быть по пояс ребенку;
- наденьте на ребенка надувной пояс или жилет, если вы катаетесь с ним на лодке, посадите его так, чтобы он мог свободно лечь в лодку, ни за что не зацепившись ногами, в случае если лодка сильно накренится.

Методика специальных процедур может быть разной: с постепенным снижением температуры, контрастной, без снижения температуры. Группу и метод закаливания определяет врач-педиатр, в случае необходимости — специалист (ЛОР, невропатолог и др.).

### **Совместная работа детского сада с семьей по проведению некоторых форм оздоровления в домашних условиях**

Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей и детей с пограничными состояниями невозможны без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных и реабилитационных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Это касается как общих мероприятий (режим, питание, дополнительные прогулки, одежда ребенка и т. д.), так и некоторых специальных воздействий, таких, как:

1. Организация жизни ребенка дома, внимание к психологическому климату в семье в период адаптации ребенка к дошкольному учреждению.
2. Выявление и лечение очагов хронической инфекции у родственников, проживающих вместе с часто болеющим ребенком.
3. Проведение с детьми утром зарядки, а вечером дополнительных корригирующих упражнений (по назначению врача).
4. Проведение занятий с ребенком (по назначению педагога), направленных на развитие речи, памяти и внимания. Особенно важно это проводить в течение последнего года перед поступлением в школу.
5. Участие родителей в работе детского учреждения (индивидуальные консультации с врачом и педагогом, в утренниках, родительских собраниях и т. д.).

### **Определение степени закаленности организма**

Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут явиться наблюдения родителей: если ребенок летом здоров, а болеет зимой, можно предположить, что это происходит из-за плохого закаливания малыша зимой, так как все системы закаливания работают исправно: ребенок часто бывает обнаженным, ходит босиком и т. д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.

Если же ребенок болеет и летом и зимой, нужно проявить гораздо больше внимания и терпения и не надеяться на то, что все проблемы можно разрешить сразу. Результаты появятся после длительного и систематического закаливания.

В случае появления малейших признаков неблагоприятного воздействия закаливающих процедур — вялости или возбуждения, нарушения аппетита и сна — следует немедленно прекратить закаливание и обратиться к врачу.

Приняв постулат, что закаливание — образ жизни, вы сами сможете **оценить результаты своего труда**. Нам представляется **три этапа** этой оценки:

1-й этап — стабилизация состояния (стало не хуже, чем было);

2-й этап — улучшение (положительная динамика) состояния: стал меньше болеть. Для этого каждый раз, когда ребенок выздоравливает после очередного заболевания, вспомните, какое это по счету заболевание за предшествующий год;

3-й этап — полное отсутствие острых заболеваний, хотя не у всех детей это возможно, так как часто болеющие дети — это особая категория детей. Есть еще хронически больные дети, которых нельзя вылечить с помощью закаливания, но скомпенсировать их функциональное состояние, адаптировать к современным трудностям, повысить их стрессоустойчивость — можно.

**Предлагаем Вам уважаемые родители очень веселый и простой комплекс закаливающих упражнений. Обтирание тела мягкой варежкой смоченной водой.**

**“Мы и котик закаляемся”**

1.Любит котик умываться, Вместе с нами закаляться: Лапку правую вперед Он немножечко потрёт, А потом наоборот - Лапку левую потрёт. <i>Растирание рук</i>	2.Грудку тоже моет чисто, Быстро-быстро, быстро-быстро. Будет грудка чистой- чистой, А не как у трубочиста. <i>Растирание груди</i>	3.Котик грудку помыл, К шее котик приступил: Тёр он шею лапками, Лапками-царапками. <i>Растирание шеи</i>
4.Котик шею вымыл тоже. Ну, а уши - не похоже... Уши тоже надо мыть, А не с грязными ходить. <i>Растирание ушей</i>	5.Котик, котик, всё помыл? Носик вымыть не забыл? Носик мой, носик мой - Будет чистым носик твой! <i>Растирание носа</i>	6.Лобик тоже не забудь. Мой его ни как - нибудь: Потри его немножко Ты — лапкой, мы - ладошкой. <i>Растирание лба</i>
7.К ножкам будем приступать, Будем ножки растирать. Моем ножки чисто, чисто - Будут бегать ножки быстро. <i>Растирание ног</i>	8.Повернёмся друг за другом - В поезд превратимся мы. Спиночки потрём друг другу, Потому что мы дружны. <i>Растирание спины</i>	9.Котик с нами умывается, Котик с нами закаляется, Мы не будем болеть, Будем вместе песни петь.

Уважаемые родители больше информации по интересующим Вас вопросам вы можете получить на родительских собраниях или обратиться за индивидуальной консультацией к специалистам нашего детского сада.

**Желаем вам успеха!**