

*Консультация для родителей на тему
«Закаливание
детей младшего возраста»*

Выполнил воспитатель
Костенева А.Ю.

г. Липецк

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка.

Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся малышу. Они должны доставлять ему радость.

К закаливанию детей, часто болеющих, ослабленных надо подходить очень осторожно, внимательно наблюдать за характером их ответных реакций, постоянно консультироваться с педиатром. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно оно необходимо ему для здоровья. Выбирая закаливающие процедуры для дошкольника, воспитывающегося в детском саду, необходимо учитывать и домашние условия, в которых он живёт, температуру воздуха, режим проветривания комнаты и т.д. Не каждому поступающему в дошкольное учреждение можно назначать весь комплекс закаливания. Если дома температура воздуха в комнате чрезмерно высокая (24 – 25 °С), помещение редко проветривается, а ребёнка слишком тепло одевают, то в первые дни пребывания в дошкольном учреждении правильный режим проветривания уже сам по себе будет оказывать закаливающее воздействие.

Любое закаливание может принести положительный результат лишь в том случае, если сила воздействия применяющегося фактора (воздуха, воды, солнечной радиации) будет увеличиваться постепенно.

В начале закаливания каждая процедура сопровождается ответными реакциями со стороны сердечно - сосудистой и дыхательной систем (увеличиваются частота пульса и глубина дыхания). По мере повторения

одних и тех же воздействий, например обливания водой одинаковой температуры, эта реакция ослабевает и через несколько дней совсем угасает. При повышении силы раздражения, например при обливании более холодной водой, та же реакция возникает вновь. Чтобы избежать переохлаждения, не рекомендуется очень резко снижать температуру воды или воздуха, но в то же время следует учитывать, что слишком малое её снижение не сопровождается выработкой закаливания. В каждом случае нужно выбирать среднее между чрезмерно сильным и чрезмерно слабым воздействием.

Закаливающие процедуры нельзя отменять даже в случае легких заболеваний детей, не сопровождающихся значительным ухудшением общего состояния. Тогда применяют слабо действующую процедуру, меньшей силы раздражителя: обливание заменяют обтиранием, вместо общей процедуры проводят местную, используют воду на два – три градуса теплее той, которой обливали, когда малыш был здоров. После выздоровления ребёнка температуру воды вновь снижают до нужной. В качестве средств закаливания широко используются естественные факторы: вода, воздух и солнечная радиация. Влияние закаливающих факторов будет положительным только в том случае, если они отвечают определённым гигиеническим требованиям. Воздух и вода должны быть чистыми и иметь определённую температуру.

Использовать воздух в качестве закаливающего средства необходимо постоянно, во все времена года. Действие воздуха должно оказывать благотворное влияние, стимулирующее правильный рост и развитие ребёнка. При закаливании воздухом во время прогулки важно, чтобы ребёнок не был пассивным. Положительная эмоциональная настроенность, двигательная активность, речевые и звуковые реакции – все это повышает общий тонус его нервной системы, а вместе с тем и весь уровень жизненных процессов, обмена веществ.

Но при организации активной деятельности детей нельзя забывать, что перевозбуждение вызывает преждевременное утомление, потерю аппетита,

расстройство сна. перевозбуждение отрицательно влияет на функцию центральной нервной системы и ведёт к снижению способности сосредоточить внимание, усваивать приобретённые навыки, т.е. ухудшает те качества, которые необходимы для успешного воспитания и обучения дошкольника.

Вода по сравнению с воздухом является более сильным средством закаливания. Так как обладает большей теплопроводностью и теплоёмкостью. Водные процедуры должны быть короче по времени.

Закаливание водой проводится с учетом индивидуальных возрастных особенностей ребёнка. В качестве закаливающих процедур могут быть использованы умывание, растирание до пояса, мытьё рук, обливание их водой, игра с водой, влажное обтирание всего тела, обливание водой под душем.

При закаливании солнечными лучами необходимо помнить, что солнце действует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух. Лучшим периодом для пребывания детей под лучами солнца является время от 10 до 12 часов дня.

Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через полтора часа после еды и закапчивать не позднее чем за 30 – 40 минут до еды. Закаливание солнцем может проходить на прогулках в весенне-летнее время при обычной деятельности детей. Летом на них должны быть облегчённая одежда светлый головной убор.

Закаливающие воздушные ванночки для тела

Закаливание проводится в помещении при температуре воздуха 18 – 20 °С.

1. Дети ежедневно в любое время года 15 – 20 минут играют босиком в одних плавочках в простые игры типа «Я на солнышке лежу», «Загораю».
2. Ребёнок сам растирает сухой салфеткой или специальной рукавичкой руки, ноги, плечи, грудь до возникновения ощущения радости.

3. Взрослый растирает раздетого ребёнка сухой салфеткой, слегка пощипывает кожу и похлопывает, позволяет малышу расслабленно повисеть у себя на вытянутых руках.

4. Влажное растирание. Раздетого ребёнка взрослые быстро обтирают влажным тёплым полотенцем, после чего ему предлагается 5 – 10 минут быстро побегать («догонялки», «обгонялки»). Через 10 минут процедура повторяется, а затем ребёнка растирают сухим полотенцем и вытирают насухо. При этом фиксируется эмоциональное состояние малыша. Хорошо, когда во время этой процедуры дети от восторга визжат, кричат, смеются. Во время приёма воздушных ванночек весьма эффективен особый поглаживающий массаж. (Его можно делать и одетому в лёгкую одежду ребёнку). Массаж делается очень нежно, почти незаметно, лёгкими прикосновениями к телу:

1. Вдоль позвоночника легко поглаживается спинка двумя пальцами от шеи до копчика, 3 раза сверху вниз.
2. То же самое снизу вверх, 3 раза.
3. Поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренными пальцами – 3 раза.
4. Поглаживание от подмышек по спине к позвоночнику – 3 раза.
5. Поглаживание от бёдер к позвоночнику – 3 раза.
6. Поглаживание от позвоночника к бёдрам – 3 раза
7. Поглаживание от позвоночника к подмышечным впадинам – 3 раза.
8. Поглаживание от позвоночника к плечам – 3 раза.
9. Затем поочередно поглаживаются руки и ноги сверху вниз – по 3 раза.

Контрастные ванночки для рук и ног

Температура воды в ванночках 18 и 36 °С. Ребёнку предлагается постоять в горячей воде (36°С) 7 – 8 секунд. Потом он переходит на 3 – 4 секунды в ванночку с прохладной водой (18 °С). Затем процедура повторяется, после чего ноги протираются досуха и делается индивидуальный массаж пальчиков ног и стоп самим ребёнком или взрослым. В массаж стопы входят

растирание, пощипывание и похлопывание. Постепенно температура воды в холодной ванночке понижается.

