

## **Советы для родителей по закаливанию детей дошкольного возраста**

Различные элементы закаливания необходимо включать в режим дня каждого ребёнка. Сущность закаливания заключается в том, что под влиянием окружающей обстановки, особенно свежего воздуха, солнечных лучей и воды, в организме ребёнка вырабатывается способность приспосабливаться к колебаниям внешней температуры (жаре, холоду, ветру, дождю), а также к физической нагрузке.

Закалённые дети обычно здоровы, жизнерадостны, их организм обладает высокой сопротивляемостью разным болезням. У них всегда бывает хороший аппетит и хороший сон. Они без вреда для здоровья и зимой долго находятся на открытом воздухе, легко переносят обливания и обтирания прохладной и холодной водой. У таких детей редко бывают насморк и кашель и т.д. Кроме того, закалённые дети не так часто, как незакалённые, заражаются инфекционными заболеваниями (гриппом, корью и т.д.), а если и болеют, то переносят болезни легко и почти без осложнений.

Основные принципы закаливания – постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей ребёнка и постоянный контроль врача. Нельзя сразу подвергать детей резким колебаниям температуры; надо постепенно приучать их к снижению или повышению её, чтобы организм безболезненно приспособился к холоду или жаре. Закаливающие процедуры необходимо проводить ежедневно в определённой последовательности, учитывая возраст ребёнка, физическое развитие, состояние здоровья нервной системы. Наконец обязательно периодически показывать ребёнка врачу, чтобы он постоянно наблюдал за эффективностью закаливания.

Лучшими средствами закаливания служат вода, воздух и солнечные лучи. Умелое их применение всегда благотворно влияет на здоровье ребёнка и прекрасно укрепляют его организм.

### **СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**

Длительное пребывание детей на свежем воздухе необходимо для их нормального роста и развития. Колебание температуры воздуха – это простейшая форма закаливания. Постепенно надо приучать ребёнка к пребыванию на воздухе в лёгкой одежде. Не стоит укутывать детей. Если нет больших морозов, во время прогулки, шея ребёнка должна быть открыта, на голову рекомендуется надевать, лишь, одну тёплую шерстяную шапочку. Весной и осенью детям лучше всего носить тёплую, но при этом лёгкую одежду. Ноги ребёнка в холодную или сырую погоду должны быть обуты в сухую и тёплую обувь. Излишне укутанные дети малоподвижны, и поэтому

быстрее мёрзнут, чем их легко одетые товарищи. Участвуя в подвижных играх, они сильно потеют, быстро устают и часто подвергаются простудным заболеваниям. Приучайте детей гулять и играть на открытом воздухе в любую погоду. Отменить ежедневную прогулку здоровому ребёнку надо только при сильном дожде или большом морозе. При сильном морозе и ветре необходимо сократить время прогулок до 1 или  $\frac{1}{2}$  часа, наблюдая за тем, чтобы дети в это время больше двигались. В тёплое весеннее и особенно летнее время ребёнок большую часть дня должен проводить на открытом воздухе. Полезно воспитывать у дошкольников привычку играть, заниматься, принимать пищу и спать в тёплую погоду при открытом окне, а в прохладную – при открытой форточке. В зимние дни, при температуре 8 – 12<sup>0</sup>, в присутствии детей форточки открываются лишь на время, как только температура воздуха снизится на 1- 2<sup>0</sup>, их закрывают, а затем, примерно через час открывают снова. Температура воздуха в комнате для детей 3 - 4 лет должна быть 19 – 20<sup>0</sup>, а для 5 - 6 летних – 18 - 19<sup>0</sup>. В морозы свыше 12 – 15<sup>0</sup> проветривать комнату нужно в отсутствие детей, если же ребёнок остаётся в комнате, то его надо одеть теплее. Летом можно постепенно приучать детей к сквознякам; открывать не только окна, но и двери.

Большое значение для укрепления здоровья детей имеют воздушные ванны, которые приучают детей к соприкосновению всей поверхности тела с воздухом различной температуры. Это закаливающее мероприятие очень полезно весной, когда тело ребёнка ещё не привыкло к свежему, прохладному воздуху, или зимой в домашних условиях. Проводить воздушные ванны следует ежедневно в комнате до 15 мин, а на открытом воздухе до 30 - 60 мин. Первые 2 - 3 дня детей одевают в лёгкую одежду, затем в трусики и майки и наконец, только в трусики. Комната должна быть хорошо проветрена, а площадка на открытом воздухе – обязательно защищена от ветра. Сначала температура в комнате должна быть 15 – 16<sup>0</sup>, а на площадке 23 - 24<sup>0</sup>, затем постепенно снижается до 12<sup>0</sup>, что даётся длительным проветриванием комнаты и проведением воздушных ванн на площадке в разное время года. Во время приёма воздушных ванн детям рекомендуется двигаться в игре и развлечениях. Очень полезен малышам сон на свежем воздухе. В тёплое время года дети могут спать, как днём, так и ночью в комнате с открытым окном, на террасе, балконе, во дворе или в саду. Место сна должно быть защищено от ветра, дождя, солнца. Сон на открытом воздухе зимой особенно полезен слабым и легко возбудимым детям, т.к. он укрепляет нервную систему и повышает общую сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и помогает в борьбе с хроническими болезнями верхних дыхательных путей.

## ВОДА

Для закаливания детей применяют обтирание водой, обливание и купание. Наиболее простая общедоступная водная процедура – обтирание ребёнка мягкой рукавичкой или губкой, смоченной в воде, температура которой первое время должна равняться  $30-32^{\circ}$ . Постепенно, через каждые три дня, температура снижается на  $1^{\circ}$  и может быть доведена для 3 – 4 летних детей до  $20 - 22^{\circ}$ , а для 5 – 6 летних до  $18 - 19^{\circ}$ . Обтирать детей рекомендуется следующим образом: мокрой, слегка отжатой рукавичкой или губкой сначала быстро обтереть руки, шею, грудь, живот, спину и ноги; сейчас же после этого растереть их сухим полотенцем до лёгкого покраснения кожи. Детей 5 – 6 лет следует приучать к самостоятельным обтираниям под наблюдением взрослых. Так же важной процедурой является обливание, которое летом можно проводить на открытом воздухе. Взрослый обливает ребёнка из лейки кувшина, таза водой ( $30^{\circ}$ ), последовательно снижая её температуру, так же как и при обтирании. Затем он быстро вытирает ребёнка насухо. Обливать нервных, легко возбудимых детей нужно водой, подогретой до  $34-35^{\circ}$ . В плохую, холодную или дождливую погоду обливание переносят в помещение.

Самый лучший и наиболее приятный способ закаливания в летнее время – купание. Оно прекрасно укрепляет нервную систему ребёнка, благоприятно действует на обмен веществ, и служит хорошей «гимнастикой» для кровеносных сосудов.

Ребёнка следует подготовить к купанию: предварительно 2–3 недели обтирать его или обливать водой. Начинать купание надо в тихий солнечный день при температуре воздуха не менее  $22-25^{\circ}$ , а воды  $20-22^{\circ}$ . В дальнейшем, когда дети привыкнут к купанию, можно не прерывать его и в прохладную погоду при температуре воздуха  $18-16^{\circ}$ . В средней полосе России лучше всего купаться от 11 до 12 часов дня. Нельзя купать детей натошак, но и кормить их следует не позднее чем за час до купания. Пребывание ребят в воде начинают от 1 – 2 минут и постепенно доводят до 5–8 минут. Не следует входить в воду слишком охлаждённым или разгорячённым. В воде надо заставлять детей двигаться и следить за тем, чтобы у них не образовывалась «гусиная кожа», не было резкого побледнения или посинения её. После купания, даже в жаркую погоду, не забывайте хорошо вытереть ребёнка и одеть его, а в прохладную предложите немного побегать.

Купание ребёнка допустимо только с разрешения врача. Оно противопоказано детям, недавно перенесшим заболевание.

Хорошо закаляет детей ежедневное мытьё ног на ночь прохладной водой круглый год. Температуру воды постепенно снижают с  $28^{\circ}$  до  $16^{\circ}$ . Эта

гигиеническая процедура должна стать для ребят привычной и в 5 – 6 летнем возрасте выполняться ими самостоятельно.

### СОЛНЦЕ

Солнечные лучи – прекрасное средство для укрепления и закаливания организма детей. Под их воздействием гибнут болезнетворные микробы, улучшается качественный состав крови, повышается усвояемость питательных веществ тканями организма и улучшается общий обмен. Дети, облучаемые солнцем, реже болеют. Их организм хорошо сопротивляется рахиту, туберкулёзу и другим болезням.

Вместе с тем при неумелой дозировке солнечные лучи могут принести ребёнку большой вред. Поэтому принимать солнечные ванны разрешается только по назначению врача.

Для таких ванн выбирают сухое место, защищённое от ветра, стелют ребёнку чистую подстилку и укладывают его голеньким, обязательно надев на голову панамку. Положение ребёнка надо менять: поворачивать его через каждую минуту. Через каждые 3 дня, время пребывания на солнце увеличивается на 1 минуту, чтобы постепенно довести продолжительность солнечной ванны до 20 - 30 минут. После солнечной ванны, желательно, обтереть или облить малыша водой, (26 – 28 °) потом вытереть насухо и отправить в тень для отдыха на 20 – 30 минут. В средней полосе России эту процедуру лучше принимать с 9 до 12 часов утра, т.к. в это время тёплое действие лучей солнца ещё не велико, а количество наиболее полезных ультрафиолетовых лучей максимально.

Неумеренное пользование солнечными лучами может привести к ожогам кожи и вызвать у ребёнка вялость, слабость, или наоборот, чрезмерное возбуждение, раздражительность, плохой сон, а также неблагоприятные изменения в организме. Поэтому взрослым следует очень внимательно наблюдать за состоянием ребёнка при облучении его солнцем и при каждом ухудшении самочувствия ребёнка процедуру прекратить и обратиться к врачу. Но надо помнить, что эти ванны противопоказаны детям при малярии, туберкулёзе, пороках сердца и заболеваниях крови.

