



КОНСУЛЬТАЦИЯ «СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ДЕТЕЙ»

Ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, начинает часто болеть. **Факторами, влияющими на данный процесс являются:** обилие контактов с детьми и взрослыми больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего Холодовых, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма - улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более. Не следует форсировать усложнение закаливающих процедур, так как это может привести к срыву механизмов адаптации и появлению и возобновлению повторных заболеваний.

Основными правилами закаливания являются следующие:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

2. Непрерывность. Если холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды. Напротив, хаотичность проведения закаливающих процедур, длительные перерывы уменьшают сопротивляемость организма, могут привести к противоположному эффекту.

3. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым.

4. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

5. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.

6. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

7. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне.

8. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

9. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался.

Специальными закаливающими мероприятиями являются: ультрафиолетовое облучение, гимнастические занятия, массаж, воздушные, световоздушные, водные процедуры, в том числе плавание, рефлексотерапия, сауна.

Методы закаливания:

• *Воздушные ванны:* зимой в комнате, летом на улице при $t +22+28$ °С. Сначала по 1 минуте 2-3 раза в день, постепенно увеличивая время на 1 минуту, до 15 минут, а температуру снижая до $+16$ °С.

• *Закаливание солнечными лучами:* лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при t воздуха не ниже $+22$ °С. Оптимальное время с 9 до 12 часов. Недопустимо пребывание детей на солнце при t воздуха выше $+30$ °С.

• *Влажное обтирание:* проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года $+32$ °С, 5-6 лет $+30$ °С, 6-7 лет $+28$ °С; через 3-4 дня снижают на 1 °С и доводят до $+22+18$ °С летом и $+25+22$ °С зимой. По

окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

- *Закаливание ротоглотки:* полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 °С. Начинать с температуры +24+25 °С.

- *Ножные ванны:* обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 °С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 °С до +10 °С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

- *Общее обливание:* голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды для детей старше 3х лет +33 °С. Постепенно снижая на 1 °С в неделю, до +28 °С зимой и +22 °С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

- *Душ:* лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 °С, постепенно снижая до +28 °С зимой и +22 °С летом.

- *Баня (сауна):* начинать с одного захода на 5-7 минут на нижней ступеньке (полке), желательно одеть на голову ребенка шерстяную шапочку. В дальнейшем количество заходов увеличивается до трех раз. После каждого захода нужно охладиться в течение 10 минут, лучше под душем. В бане и после посещения её необходимо принимать небольшое количество ягодного морса или чая. Посещать баню можно с 2-3 летнего возраста. Противопоказано посещение бани детям с тяжелыми хроническими и врожденными заболеваниями.

- *Плавание:* одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка.

- Эффективными мерами закаливания являются *лечебная физкультура и массаж*, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок.