

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



С. Н. Агаджанова

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение муниципального
образования город Краснодар
"Центр развития ребенка -
детский сад № 88 "Эмелия"
360040, г. Краснодар ул. 3-я Пятилетка, 82
т. 223-76-41

Закаливание организма дошкольника

Советы врача



Художник Т. А. Сытая

18°C

16°C

14°C

21°C

23°C

25°C

ПРИЧИНЫ НЕЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

1. Несоблюдение температурного режима в помещениях (перегревание).
2. Нерациональная одежда (не соответствующая температуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом.
3. Использование слабоинтенсивных холодových воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма.
4. Не оптимальный температурный режим кожи ребенка. Если ребенок охлажден (у него имеется защитная сосудосуживающая реакция), выработать положительную реакцию на закаливание не удастся. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть теплой.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР



- Декомпенсированный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость.
- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые желудочно-кишечные расстройства, обширные поражения кожи, травмы.
- Повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливающих процедур. Негативное отношение к проведению процедур.
- Хронические воспалительные заболевания в период обострения.

При острых заболеваниях, травмах, негативном отношении ребенка к закаливанию следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его после окончания заболевания, уменьшив длительность и интенсивность воздействия. При перерыве менее 7–10 дней величины холодových воздействий ослабляются на 2–3 градуса. Если перерыв более 10 дней — нужно вернуться к первоначальной дозировке.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

ГРУППЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



При проведении закаливающих мероприятий детей делят на две группы по состоянию их здоровья.

I (основная):

- практически здоровые дети;
- дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше.

II (ослабленная):

- дети с функциональными отклонениями, впервые приступающие к закаливанию;
- часто болеющие дети;
- дети с хронической патологией;
- дети, приступающие к закаливанию после длительной болезни.

В зависимости от группы закаливания снижение температуры воды и воздуха проводят по-разному.

В основной группе температуру снижают на $2-4^{\circ}\text{C}$ каждые 2-3 дня.

Для ослабленных детей температура воздуха или воды исходно выше на 2°C , и снижать ее нужно медленнее: на $1-2^{\circ}\text{C}$ каждые 3-4 дня при местном закаливании или каждые 5-6 дней при общем закаливании.

По мере закаливания, не ранее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из II группы в I по следующим критериям:

- отсутствие острых заболеваний;
- отсутствие внешней отрицательной реакции на холодовую раздражитель (резкое увеличение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, «гусиная кожа», дрожь, озноб).



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. При определенных условиях и соответствующей организации они применяются как средство закаливания. Утреннее умывание, мытье рук и ног можно использовать в качестве местных закаливающих процедур.

Для закаливания носоглотки и слизистой глотки используют полоскание водой комнатной температуры: с 2–3 лет — рот, с 4–5 лет — горло. Для полоскания достаточно 1/3–1/2 стакана воды. Начальная температура 36–37°C, снижение каждые 3–4 дня на 1–2°C до 8–10°C.



В порядке нарастающей силы действия водные закаливающие процедуры подразделяются на обтирания (местные и общие), обливания (местные и общие), ванны, душ, купания в открытом водоеме.

Начинают тренировку терморегуляционного аппарата всегда с наименее резких воздействий и при положительном эффекте через определенное время переходят к следующему этапу.

ОБТИРАНИЯ

Сухие обтирания проводят с 3–4 месяцев, процедура возможна при нормальном состоянии кожных покровов — обнаженного ребенка обтирают рукой, одетой в рукавичку из фланели, или мягким сухим полотенцем до появления легкой красноты кожи. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей от пальцев к туловищу. Затем быстрыми движениями кожу спины, груди, боковых поверхностей туловища. Длительность процедуры: 1–2 минуты. Курс — 7–10 дней, после чего можно переходить к влажным обтираниям.

Рекомендуемая температура воды для влажных обтираний

Возраст	Начальная температура воды	Конечная температура воды
6–12 месяцев	33–35°C	28°C
1–4 года	32–33°C	25°C
Старше 4 лет	28–32°C	18–20°C

Температуру воды каждые 5–7 дней понижают на 1°C. Обтирают рукавицей или полотенцем, смоченными в теплой воде и отжатыми, последовательно руки, грудь, живот, спинку, ноги, а затем растирают махровым полотенцем. Через 1–2 месяца можно перейти к обливаниям.

18°C

16°C

14°C



21°C

23°C

25°C

КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ



Перед ребенком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигала середины голени. В одном тазу температура воды $37-38^{\circ}\text{C}$ (горячая), в другом — $25-26^{\circ}\text{C}$ (для детей ослабленных и часто болеющих — $33-34^{\circ}\text{C}$) (холодная). Ребенок поочередно погружает ноги в горячую и холодную воду. Время воздействия горячей воды — 1–2 минуты. Холодной — 5–10 секунд. Начинать следует с 3–5 погружений (г—х—г—х), в дальнейшем число погружений увеличивают до 9–11. Температура горячей воды остается неизменной (возможно повышение до 40°C). Температура холодной воды понижается на 1°C в неделю до $18-20^{\circ}\text{C}$.

После процедуры ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

ОБЛИВАНИЯ

Начинают с местных обливаний, затем постепенно переходят к общим.

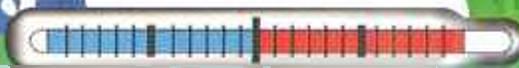
Детям рекомендуется делать местное обливание стоп ног, постепенно, через 2–3 дня, снижая температуру на 1°C с 28°C до $18\text{--}20^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры — 10–20 секунд. После обливания ноги тщательно обтирают и растирают до легкого покраснения. Обливания можно проводить после гигиенического мытья ног теплой водой с мылом.

Общее обливание — более сильная процедура. Ее можно проводить детям с 9–10-месячного возраста (после предварительных сухих и влажных обтираний). Температура воздуха $22\text{--}28^{\circ}\text{C}$. Зимой голова должна быть прикрыта полиэтиленовой шапочкой.

Начальная температура воды — $35\text{--}36^{\circ}\text{C}$. Снижать ее необходимо каждые 5–6 дней на 1°C до 28°C зимой и до 24°C летом. Длительность обливания небольшая — 20–30 секунд. Ребенка сажают или ставят в ванну или таз и обливают из лейки с перфорированной насадкой. После этого ребенка досуха растирают полотенцем.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ И РАСТИРАНИЕ КОЖИ СУХОЙ МАХРОВОЙ ВЕРЕЖКОЙ



○ Воздушные ванны в холодное время года проводят в помещении при комфортных значениях температуры ($17,5-22,5^{\circ}\text{C}$), при отсутствии ощутимого движения воздуха. Длительность первой воздушной ванны — 3–5 минут. Постепенно время увеличивается и доводится до 30 минут. Температура постепенно снижается до 17°C . Сначала дети дошкольного возраста проводят воздушные ванны в трусах, майках, носках и тапочках. Далее, через 2 недели, можно проводить занятия в одних трусах.

○ Детям, плохо переносящим снижение температуры, необходимо уменьшить общую длительность процедуры и постепенно обнажать тело. При этом сначала обнажают руки, затем ноги, далее — тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах. После перенесенного острого заболевания к воздушным ваннам или

закаливанию приступают не ранее чем через одну неделю после выписки.

○ Рационально сочетать воздушные ванны с физическими упражнениями и растиранием кожи сухой махровой варежкой. Ребенка раннего возраста растирает взрослый, дети старшего возраста проводят растирание самостоятельно, можно выполнять процедуру в парах, проводя растирание друг другу. Проводящий растирание берет партнера левой рукой за правую руку и легкими поглаживаниями проводит от запястья к плечу. Боковые поверхности туловища растирают от талии к подмышечным впадинам, спину — от поясницы к плечам вдоль позвоночника, грудь — от плеч к груди выше области сосков. Растирание проводится мягко, повтор движений по одному участку — 4–5 раз. После процедуры должно наблюдаться покраснение кожных покровов.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C