

## Консультация для родителей «*Закаливание и его значение для укрепления здоровья дошкольников*»

Закаливание - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

При действии различных факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Многие дошкольники часто страдают простудными заболеваниями. Эти заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка и иногда становятся причиной его хронических недомоганий в последующие годы.

В способах предупреждения простудных заболеваний ребенка имеются две противоположные тенденции. Одна - предупреждение заболеваний ребенка путем обеспечения ему постоянства условий. Ребенок не страдает простудными заболеваниями лишь потому, что всегда находится в тепличных условиях: его кутают, не разрешают энергично двигаться, чтобы не вспотел, оберегают от малейшего дуновения ветерка. Если по возвращении с прогулки ноги оказываются холодными, делается горячая ножная ванна. Защитные средства организма при этом никак не используются и не тренируются. Такой ребенок, попав в более жесткие условия, мгновенно простужается.

Другим способом предупреждения простудных заболеваний является закаливание, которое помогает повысить иммунную защиту организма.

Закаливание - важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности, ультрафиолетовым лучам.

Целесообразное использование воздуха, солнца и воды помогает выработать у ребенка приспособительные реакции к меняющимся внешним условиям окружающей среды.

Опыт семейного воспитания убедительно свидетельствует: там, где закаливание ребенка проводится методично и систематически, наступает резкое снижение частоты простудных заболеваний.

### **Принципы закаливания детей дошкольного возраста**

Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов человеческого организма, повышения его устойчивости к холоду является закаливание.

Закаливание - это активный процесс. Он предполагает намеренное использование естественных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

При охлаждении тела или частей тела желательно знать определенные стадии в реакции кожи. Первая из них - побеление, связано с сокращением просвета кожных сосудов, образование «гусиной кожи» и появление так называемого первичного озноба. Дальнейшее охлаждение сопровождается расширением кожных сосудов, покраснением кожи. Она становится теплой. Это вторая стадия. При умеренных охлаждениях открытые части тела (лицо, руки) могут пребывать во второй стадии длительное время. Человек при этом не ощущает действия холода. Продолжение охлаждения вызывает появление третьей стадии - вторичного озноба. Симптомы его следующие: кожа снова бледнеет, приобретает синюшный оттенок. Ее сосуды расширены, наполнены кровью, способность их сокращаться ослаблена. Выработка тепла химической терморегуляцией оказывается недостаточной. При вторичном ознобе может произойти переохлаждение организма и развиться заболевание.

У незакаленных и ослабленных детей вторая стадия может не появиться, а сразу наступить третья - переохлаждение со всеми вытекающими из этого негативными последствиями.

Растирание кожи и выполнение физических упражнений после воздействия холодной водой повышает температуру кожи, сокращает время действия охлаждения и растягивает процесс становления закаливания. Следовательно, использование растирания кожи до ее потепления и использование физических упражнений после охлаждающих процедур должно быть ограничено. Их применение может быть рациональным в начальном периоде закаливания при появлении первичного озноба, а при наличии устойчивости к холоду - при возникновении вторичного озноба, т.е. для срочного прекращения охлаждения.

Установлено, что в большей мере главной причиной возникновения простудных заболеваний является не сильное и резкое действие холода, а медленное и слабое охлаждение части кожной поверхности. Короткие, но резкие перепады температур (10-15°C) приводят к быстрому восстановлению температуры охлаждаемого участка.

Для выработки оптимальной устойчивости организма к различным охлаждениям, тренировку желательно производить с возможно более широким диапазоном перепадов температур по времени и силе воздействия. Недостаточная интенсивность и непродолжительное время воздействия холода не приводят к выработке устойчивости к охлаждениям у человека.

В настоящее время наука - физиология, гигиена, медицина, педагогика - располагает достаточно объективным материалом, свидетельствующим о необходимости закаливания детей. Однако нужно сказать, что закаливание - не самоцель. Оно служит ценным средством сохранения и укрепления здоровья детей, способствует их всестороннему развитию.

Зная все вышеуказанные закономерности формирования процессов закаленности в организме, можно выделить ряд правил, без соблюдения которых закаливающие процедуры не только не принесут пользы, но и могут навредить.

Перечислим *основные принципы закаливания*:

1. **Регулярность**. Без регулярности проведения любое закаливание неэффективно, а достигнутые результаты снижаются. Лучше всего проводить ежедневные занятия в одно и то же время суток;
2. **Постепенность**. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка;
3. **Интенсивность**. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма;
4. **Сочетаемость общих и местных охлаждений**. Например, при обливании стоп, тело остается не закаленным, и наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивость стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма возникает при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница);
5. **Комплексность**. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно. Это означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня. Ведение здорового образа жизни увеличивает эффективность закаливающих процедур;
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать **положительные эмоции**. Ощущения должны оставаться на грани приятного. Здесь также важно учитывать индивидуальность ребенка и состояние его здоровья;
7. **Закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья**. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

### **Средства и методы закаливания детей дошкольного возраста**

По выбору природного фактора можно выделить следующие средства закаливания: воздух, солнце, вода.

В закаливании можно выделить неспециальные и специальные методы. Неспециальные методы обозначают создание соответствующих условий для закаливания детей

дошкольного возраста - одежда по погоде, чистый свежий воздух и его температура. Специальные методы - это непосредственно закаливающие мероприятия.

## 1. Закаливание воздухом

Закаливание воздухом - самый простой и доступный способ закаливания. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц.

Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

- переодевание ребёнка;
- утренняя гимнастика, ходьба босиком и легкий бег по «дорожке здоровья»;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки);
- сквозное проветривание помещения до 5 раз в день;
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (18-22°C);
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в зимнее время и весь день - в летнее время.

Утреннюю гимнастику можно проводить при температуре воздуха +18°C с постепенным ее снижением в течение нескольких дней до 14°C, а затем и до 12°C.

Маленьким детям вредно долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет формирование свода стопы, а из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие.

Так что и здесь все надо дозировать. Давайте ребенку побегать, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом на природу, где есть чистая трава, песок, земля, а обстановка не травмоопасна, то можете позволить ребенку ходить босиком.

Закаливание воздухом наиболее интенсивно осуществляется во время прогулок. Прогулки тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха. Во время прогулок важно следить за состоянием ребёнка, регулировать его двигательную активность. Хорошо, если проведение воздушных ванн сочетают с подвижными играми.

Одежда для прогулок должна быть достаточно теплой и в то же время легкой, чтобы не стеснять активных движений. В случае если ребенок вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду, т.к. одежда, высыхая на ребенке, вызывает его переохлаждение. Весной, когда ребенок играет на улице, с него можно ненадолго (на 5-7 минут) снять пальто.

Эффективность воздействия воздушных ванн зависит не только от снижения температуры, но и возрастает с увеличением площади открытой поверхности тела.

## 2. Закаливание солнцем

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи - довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции - от слабости и недомогания до солнечного удара.

Начинают закаливание солнцем в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног), постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Самое благоприятное время для солнечных ванн - с 8 до 11 часов утра. После образования загара длительность пребывания на солнце увеличивается до 8-10 минут 2-3 раза за прогулку.

Голова ребенка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой, одежда из натуральных материалов светлых тонов. В жаркий летний день малышам обязательно требуется питьё (вода).

Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних органов и всех систем организма.

## 3. Закаливание водой

Вода является самым мощным фактором закаливания. Водные процедуры помогают детскому организму хорошо приспособиться к условиям внешней среды, особенно к холоду. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться (действие теплой воды), отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться (действие холодной воды), т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от переохлаждения.

Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытьё рук - утром, до и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытьё рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой - попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытьё рук перед едой, мытьё ног перед сном.

Одним из вариантов местного закаливания ротоглотки является полоскание горла прохладной водой после еды. Полоскание горла проводится кипячёной водой с постепенным снижением её температуры с 36 до 16-18°C на 1°C каждые 5 дней.

Полоскание особенно полезно ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее - каждые 7 дней. Если ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше полоскать горло водой более теплой, на один градус выше, чем до заболевания.

По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки.

К специальным закаливающим водным процедурам относятся:

## 1. Обтирание

Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Обтирают сначала руки (от пальцев к туловищу), затем шею, грудь, живот, ноги, спину. После этого ребенка сразу насухо вытирают до легкого покраснения кожи.

Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании 34-35°C. В течение 10-15 дней ее снижают до 24°C - зимой и 22°C - летом. Продолжительность процедуры - до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

Обтирание ног полотенцем, смоченным прохладной водой - рекомендуемая для ослабленных детей ежедневная процедура.

После обтирания можно переходить к обливаниям.

## 2. Обливание

При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, особенно важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

Специалисты считают: «Сеть кровеносных сосудов, расположенных под кожей нижних конечностей, играет существенную роль в общей терморегуляции организма. Установлена рефлекторная связь между тонусом и величиной просвета подкожных кровеносных сосудов ног (стоп и голени) и кровеносными сосудами, находящимися в слизистой оболочке носа и верхних дыхательных путей. По-видимому, именно эта рефлекторная связь объясняет то, что при резком охлаждении ног у незакаленного человека появляется насморк».

Используем эту рефлекторную связь для предупреждения простудных заболеваний.

При обливании ног начальная температура воды 30-28°C. Через каждые 4-6 дней, а для ослабленных детей - каждые 7 дней, температура снижается на 1°C и доводится до 16-14°C.

Необходимо следить за тем, чтобы перед началом обливания ноги у ребенка были теплыми. Если же ноги холодные, обливание проводить бесполезно - не будет ответной реакции. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.

Можно применять и контрастные обливания. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала теплой водой (38-36°C), затем 28°C и заканчивают снова теплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст (38 - 18°C).

Можно использовать контрастные обливания для кистей рук. Температурный режим такой же, как и при обливании стоп.

Контрастные обливания можно заменить ножными ваннами. В один таз наливается теплая вода (38-36°C), а другой - прохладная (в начале закаливания 28°C). Каждые 4-6 дней температура воды во втором тазу снижается на 1°C и постепенно доводится до 22-20°C.

Общие обливания тела проводятся водой с начальной температурой 36°C, длительность первого обливания 15 секунд. В дальнейшем температура воды постепенно снижается на 1°C в 7 дней, а длительность увеличивается до 35 секунд. Температуру воды постепенно доводят до 22-20°C.

Сперва обливают в основном спину, затем грудь, живот, правый и левый бок. Обливаться холодной водой нужно 2 раза в день.

Водные процедуры надо проводить так, чтобы они доставляли детям удовольствие, нравились им. Зависит это от многого: от температуры воды, от силы, с которой она падает, но в очень большой мере и от того, умеет ли взрослый превратить процедуру в подобие веселой игры.

Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года - в помещении. Заканчивают процедуру сухим растиранием.

Кроме обливания, закаливающие водные процедуры включают купание в природных водоемах.

### 3. Купание

Купание в реке, озере, море, благодаря одновременному действию на организм воды, воздуха и солнечных лучей, а так же гармоничному сочетанию приятного и полезного, в большой мере способствует закаливанию организма.

Сезон купания рекомендуется начинать при температуре воздуха 24-26°C, воды не менее 21°C. Средняя длительность купания детей до 5 лет - 5-8 минут, 6-7 лет - 10-15 минут. В течение лета эту длительность можно увеличить. Когда ребенок привыкнет к воде такой температуры, он может купаться и в более холодной (до 18°C) в прохладные, дождливые дни. Пусть всего 2-3 раза окунется, затем насухо вытрется, но всё же не лишается купания.

Как определить, не «перекупался» ли ребенок? Существенный показатель - реакция ребенка на пребывание в воде. Если он побледнел, губы посинели, кожа «гусиная», то он должен немедленно выйти из воды и хорошо растереться полотенцем, разогреться движениями.

В случае болезни ребёнка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления в зависимости от характера заболевания. Температура воды при этом должна быть на 2-3 градуса выше, чем до заболевания ребенка.

Если закаливание ребенка проводится не первый год, можно рекомендовать сочетание водных процедур с последующими воздушными ваннами сначала в комнате, а летом на открытом воздухе. После обливания или душа не вытирайте ребенка досуха. Удалите лишь крупные капли воды легкими прикосновениями махрового полотенца. Пусть он обсохнет, оставаясь обнаженным: в результате испарения влаги происходит дальнейшее охлаждение тела.

Но допускать, чтобы ребенок дрожал, нельзя. Если ему холодно надо сделать легкий массаж, растереть его полотенцем. В течение нескольких дней повторите обливание с последующей воздушной ванной, и ребенок привыкнет к этому, дополнительного согревания не потребуется. Начинать закаливание с этой процедуры нельзя.

Терморегуляторные механизмы ребенка тренируются под воздействием и сильных, но кратковременных охлаждений и относительно слабых, но более длительных. Кроме того, исследователи установили, что закаливание наиболее эффективно в том случае, когда охлаждаются не только отдельные участки тела, но и все тело. Это значит, что одни только контрастные ножные ванны или одни обливания при всей их пользе не дадут максимального эффекта.

Если схематично представить последовательность закаливающих процедур, то получится следующая схема:

- воздушные ванны, хождение босиком по «дорожке здоровья» и умывание холодной водой;
- обливание холодной водой стоп, голеней, ног от бедер;
- обливание всего тела холодной водой;
- подготовка к выходу на морозный воздух, топтание на замерзшем полотенце, выход на снег.

Вот так, не спеша, постепенно можно подойти к применению таких экстремальных методов закаливания, как выход на воздух с минусовыми температурами, ходьба и бег по снегу босиком, обливание ледяной водой. Может возникнуть вопрос: «Нужны ли такие крайне предельные методы закаливания?» Ответ заключен в принципе интенсивности. Наш организм постоянно получает огромное количество информации относительно взаимодействия с внешней средой. Чтобы сигнал на холод способствовал лучшей мобилизации защитных сил, он должен быть ярким и выделяться из общего потока информации.

Важно отметить, что проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Если ребенок по причине болезни пропустил закаливающие процедуры, то он в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2-3 дня после полного выздоровления с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

Проводить закаливание необходимо на хорошем эмоциональном фоне, в игровой форме, с обязательным подбадриванием детей, радуясь вместе с ними победами над собой.



## Заключение

Задача оздоровительных мероприятий - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды, совершенствовать систему терморегуляции.

Закаливание повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.

Начинать закаливание надо постепенно. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным. Начинать нужно всегда с более простых процедур (воздушные и солнечные ванны), постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой).

Начинать закаливать детей следует только в здоровом состоянии. Даже для здорового организма закаливающие процедуры являются стрессом в первый раз, а состояние больного ребенка на их фоне может ухудшиться.

Программа закаливания должна быть построена для каждого ребенка индивидуально. Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку.

Оптимальным решением будет вписать комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребенка, а также сочетать их с другими занятиями, например, во время прогулки или выполнения физических упражнений.

Все закаливающие процедуры выполняются в сознательной, с элементами игры, форме. Перед этим с детьми проводится кратковременная настройка, которая направлена на создание хорошего эмоционального состояния, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к закаливанию, и прямым образом повлияет на его регулярность.

Родителям нужно ознакомиться с медицинской карточкой своего ребенка, посоветоваться с врачом, и на основе этого продумать и разработать методику той системы закаливания, которой решили придерживаться, сроком не менее чем на полгода.

Ставить эксперименты на собственном ребенке недопустимо. Нельзя, просто услышать по радио, телевизору или посмотреть, как закаливают соседского ребенка, и начинать проделывать те же процедуры со своим малышом.

Закаливание, как часть здорового образа жизни, благотворно влияет не только на физическое, но и на психическое и нравственное здоровье. Недаром говорится «в здоровом теле - здоровый дух». Стараясь ежедневно выполнять закаливающие процедуры, развиваются волевые качества ребенка и осознание того, что его здоровье во многом зависит от него самого.

В ведении здорового образа жизни важнейшую роль играет семья, которая должна подавать пример ребенку. Закаливание не должно стать целью, оно должно быть частью большой работы по формированию у ребенка желания вести здоровый образ жизни.

Источники:

В.А. Куганов «Закаливание и его значение для укрепления здоровья детей», Дошкольная педагогика, сентябрь, 2019г.

<http://sudzhacrb.ru/index.php/publikatsii/287-zakalivanie-detej>