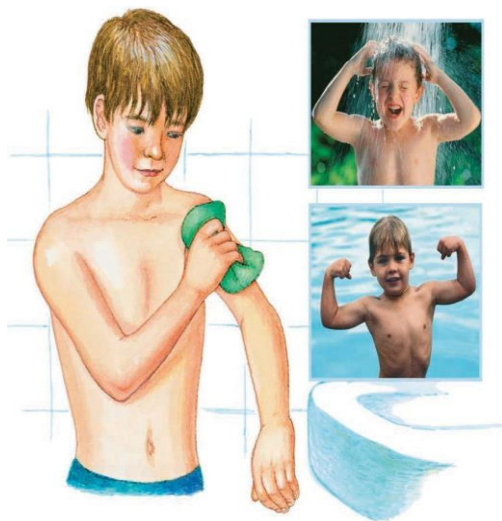


Консультация для родителей: «Закаливающие процедуры в семье»



Одно из удивительных свойств организма – способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте оно еще очень не совершенно и нуждается в постоянной тренировке. Для того, чтобы выработать у ребенка защитные реакции, его организм необходимо закаливать. Закаливание – это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения

сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся.

Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, вода солнца);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья и сопротивляемости инфекциям является закаливание. Сущность закаливания организма заключается в тренировке терморегуляторного аппарата в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность детского организма к вредному действию раздражителей внешней среды.

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов. Процесс закаливания очень специфичен, то есть процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур – к жаре. При организации закаливающих процедур необходимо твердо усвоить, что успех возможен только при условии, когда закаливающие процедуры проводятся

систематически, непрерывно, длительное время. Нежелательны пропуски даже в 2-3 дня, а перерыв в 2-3 недели, вынуждает начинать закаливающие процедуры с ранних стадий.

При закаливании организма используют обычно природные факторы: воздух, солнце и воду. При выборе закаливающих средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности ребенка. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Закаливание может проводиться воздухом, водой и солнцем. Хороший эффект дает хождение детей босиком, с постепенным увеличением времени. Лето – самая удобная пора для начала процедур по закаливанию детей. Начинать лучше со щадящих процедур – воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем на открытом воздухе. Очень эффективны влажные обтирания. Во всех случаях, исходя из индивидуальных особенностей ребенка, до начала процедур закаливания необходимо проконсультироваться с врачом.

Закаливание воздухом- это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка , и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха +20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 °С.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха +22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до +18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашки с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, они затрудняют его движения, в результате – очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры бывают местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура – обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голеней и стопы. Первоначальная температура воды +30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят ее до 14-16 °С. Сразу же, после процедуры, ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого – босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже +23°C. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину – обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35°C через 3-4 дня снижается на 2°C и доводится до 22°C. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4°C выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре – к обливанию.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3°C по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ванными и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца – с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через два дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

Наши советы адресованы, в первую очередь, родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие – бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость – нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит хороший, активно есть все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей – неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшения аппетита, сна – необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т.п. Самое главное – не прекращайте закаливания!

Все больше мам и пап берут на вооружение закаливание, справедливо полагая, что такие процедуры особенно нужны растущему организму. В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой.

Закаливание укрепляет нервную систему, способствует правильному обмену веществ и гармоничному физическому развитию ребенка. Хорошо подготовить ребенка к школе, заложить прочный фундамент формирования здоровья, можно только в процессе серьезной совместной с семьей работы.

Подготовила воспитатель

Щукина Ирина Вячелавовна