Закаливание детей раннего возраста в домашних условиях и ДОУ

Закаливание – это сознательное применение в определённой системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. В основе закаливания лежит способность отвечать определённым реакциям на те или иные внешние раздражения: температурные, световые и т.д. При многократном повторении раздражения происходит постепенное приспособление – отбор наиболее выгодных для организма реакций. На основе этого физиологического закона организм приспосабливается и к изменяющимся условиям внешней среды – холоду, жаре, влажности и т.д.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Для закаливания детей раннего возраста используются факторы внешней среды; по степени воздействия они располагаются в следующей последовательности: воздух, вода, солнце. Данные факторы применяются как отдельно, так и в комплексе.

Сколько бы методик закаливания не существовало, при организации системы необходимо знать и учитывать основные принципы закаливания любого организма.

Первый принцип. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка: состояние его здоровья, физического и психического развития.

При организации специальных закаливающих мероприятий весь контингент детей целесообразно разбить на группы:

I-я группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые.

II-я группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья.

III-я группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не менее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из одной группы в другую. Критерием для этого должно быть: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление "гусиной кожи").

Прежде чем приступить непосредственно к закаливанию детей, необходимо, чтобы они были тщательно осмотрены врачом.

Врач даёт указания об ограничении закаливающих мероприятий для тех детей, которым в данный момент они противопоказаны.

Второй принцип: постепенности

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму – он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм ещё не обладает большой сопротивляемостью. Для того, чтобы получить эффект от закаливания, раздражение необходимо усиливать постепнно. Если, например, температура воды для обливания всё время остаётся на одном и том же уровне (примерно около $+30^0$С), то ожидать закаливающего эффекта от такой процедуры нельзя.

Третий принцип: систематичности.

Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего, с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни.

Четвёртый принцип: учёт эмоционального состояния детей.

Общая настроенность нервной системы оказывает влияние на эффективность тех или иных воздействий. Особенно важно учитывать настроение у маленьких детей. Если во время первой процедуры закаливания ребёнок ведёт себя спокойно, то в дальнейшем он всегда будет охотно принимать эти процедуры, так как они ассоциируются у него с хорошим настроением. Если ко времени процедуры ребёнок чем-то расстроен, то его надо предварительно успокоить, в крайнем случае, перенести процедуру на другое время или совсем отменить её в этот день, но не проводить с плачущим ребёнком, так как вырабатывается отрицательная условная связь и в дальнейшем, данная процедура будет вызывать у ребёнка плохое настроение.

Первым требованием для проведения закаливания детей **в дошкольном учреждении** является создание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего, обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5 - 7 минут, в отсутствии детей. Перепад температуры может достигать 4 - 5^0 С, т.е. опускаться до +14 - 16^0 С. Проводят его:

1) утром перед приходом детей,
2) перед занятиями,
3) перед возвращением детей с прогулки,
4) во время дневного сна,
5) после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20 - 30 минут.

Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребенка на внутренней стене помещения.

Примерная схема закаливания детей раннего возраста:

Виды закаливания	**Здоровые дети**		**Дети, часто и длительно болеющие, состоящие на «Д» учёте**	
	Начальная температура	**Конечная температура**	**Начальная температура**	**Конечная температура**
Воздушное закаливание	+ 23^0 – 24^0C	+20^0C (с 1 года до 2 лет) +18^0C (с 2 до 3 лет)	+ 23^0C	+20^0C (с 1 года до 2 лет) +18^0C (с 2 до 3 лет)
Скорость снижения температуры	Через 3-4 дня на 20С		Через 3 – 4 дня на 10С	
Водное закаливание (местное обливание)	+ 30^0C	+ 18^0C	+ 30 0С	+ 20^0C
Скорость снижения температуры	Через 2 дня на 2^0C		Через 3 – 4 дня на 1^0C	
Водное закаливание (Общее обливание)	+ 35^0C	+ 26^0C	+ 35^0C	+ 28^0C
Скорость снижения температуры	Через 3-4 дня на 2^0C		Через 4-5 дней на 2^0C	

Закаливающие процедуры проводятся всегда в одно и то же время, согласно режиму детского сада. Обычно комплекс закаливающих мероприятий проводится после дневного сна детей. В него входит: побудка, музыкотерапия, ходьба по корригирующим дорожкам, умывание, мытьё рук до локтя, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы самамассажа и массажа.

Возраст 1 - 3 года:

1. Температура воздуха в помещении 19 - 17°С.

2. Сон на воздухе при температуре от - 15 до + 30°С.

3. Воздушная ванна при смене белья после ночного и дневного сна, во время утренней гигиенической гимнастики, умывания.

4. Прогулка 2 раза в день при температуре воздуха от - 15 до + 30°С.

5. Умывание при температуре воды в начале закаливания +20°С с дальнейшим снижением до +16 -18°С. Детям старше 2 лет моют лицо, верхнюю часть груди и руки до локтя.

6. Общее обливание после прогулки с начальной температурой воды 34-35°С и дальнейшим снижением до +18°С.

7. Общая ванна (2 раза в неделю перед ночным сном) при температуре воды 36°С, продолжительностью 5-6 минут, с последующим обливанием водой 34°С.

8. Летом 2-3 раза в день пребывание под лучами солнца, начиная с 5 -6 минут, доводя до 8 -10 минут.

Дошкольный возраст:

1. Температура воздуха в помещении 19 - 17°С.

2. Воздушная ванна . продолжительностью 10 - 15 минут при смене белья после ночного и дневного сна, во время утренней гигиенической гимнастики, умывания.

3. Прогулка 2 раза в день при температуре воздуха от - 15 до + 30°С.

4. Дневной сон на открытом воздухе на веранде при открытых окнах круглый год.

5. Умывание водой при температуре +14 -16°С. Моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Дети старшего возраста обтираются до пояса.

6. Общее обливание или душ после прогулки с начальной температурой воды 34-35^{0}С и дальнейшим снижением до + 24^{0}С.

7. Обмывание ног водой перед дневным сном с начальной температурой воды +28°С и постепенным ее снижением до 16°С.

8. Общая ванна (2 раза в неделю перед ночным сном) при температуре воды 35^{0}С.