



Закаливание

- ведущий метод повышения неспецифического сопротивления детского организма к целому ряду неблагоприятных факторов.

В основе закаливания лежит процесс образования условно – рефлекторных связей. Систематическое, но не чрезмерное охлаждение способствует выработке более совершенной адаптации к охлаждению и сохранению тепла в организме.

Во время закаливания происходит расширение сосудов, изменяется частота дыхания, учащается пульс. Вместе с тем изменяется обмен веществ, активизируются защитные силы организма и иммуногенез, формируется ускорение рефлекторных связей, увеличивается подвижность нервных процессов.

Способствуя правильному обмену веществ, закаливание положительно влияет на физическое развитие ребенка.

При закаливании необходимо соблюдать некоторые важнейшие требования. Необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья и его индивидуальные свойства организма.

Основными средствами закаливания являются: солнце, вода и воздух.



Закаливание солнцем.

1. Проветривание помещений.

Оптимальный температурный режим помещений – это основное условие эффективности закаливания. Физиологическое действие свежего воздуха выражается в улучшении регуляции жизненных процессов, повышение обмена веществ, улучшение эмоциональной настроенности, что в совокупности ведет к улучшению развития и укреплению сопротивляемости организма.

Оптимальная температура в помещении для детей 1 года до 3 – х лет - +20 градусов С. С 3 – х до 7 лет - + 18 – 20 градусов С.

Проветривание 4 – 5 раз в день по 10 – 15 минут через фрамугу перед утренней гигиенической гимнастикой, перед занятием физкультуры, музыкальным занятием, перед сном. Сон при открытых фрамугах.

Во время прогулок проветривание сквозное заканчивается за 15 – 20 минут до прихода детей. В зависимости от температуры в помещении следить за одеждой детей.

Прогулка - не менее 2 раза в день - 3 – 4 часа. Эффективность прогулки зависит от ее организации. Во время прогулки должна учитываться одежда в зависимости от погоды и времени года.

2. Воздушные ванны.

Под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода, улучшается состояние нервной системы ребенка. Воздушное закаливание всегда предшествует водным закаливающим процедурам. Спустя 2 – 3 недели после применения воздушных ванн можно переходить к воздушному закаливанию.

Закаливание водой.

Виды закаливания водой: обтирание – местное и общее; обливание – местное и общее; ванна; душ.

Начинают закаливание водой с наименее резких воздействий, местных обтираний затем переходя к общим. Температура воды для местных процедур + 28 градусов, для общих + 35 – 36 градусов.

Для детей старше 1 – 20 года можно делать местное обливание стоп ног, снижая температуру через каждые 2 – 3 дня на 1 градус, с 28 градусов до 18 – 20.

Для общего обливания начальная температура воды 35 – 36 градусов, снижать через 5 – 6 дней на 1 градус до 25 градусов. Продолжительность обливания 20 – 30 секунд. После этого досуха растирают полотенцем. Для закаливания детей дошкольного возраста можно использовать контрастные ножные ванны.

Необходимый инвентарь для проведения водных процедур.

2 ведра с маркировкой для теплой и прохладной воды; 2 водных термометра; 2 ковши; промаркированные тазы; решетка для таза; стул для ребенка; индивидуальное полотенце. Температура теплой воды для всех детей 38 градусов, прохладной воды: старшая группа 20 градусов, младшая 28.

Количество обливаний для старшей группы – 2, для младшей – 1.

Наиболее лучшее время проведения водных процедур – перед дневным сном.

После обливания энергично растереться полотенцем до легкого покраснения. Время воздействия прохладной воды – 3 – 4 сек. Теплой – 6 – 8 сек.

Контрастные обливания проводятся круглый год.

Противопоказания для закаливания.

- Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры.
- Повышенная возбудимость, плохой сон, усталость.
- После заболеваний в течение 7 – 10 дней.

Врач и медсестра ведет контроль над закаливанием, учитывают снижение заболеваний, улучшение настроения, сна, аппетита, снижение утомляемости.