

Консультация для воспитателей «Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях»

Закаливание – важнейший метод профилактики респираторных заболеваний. При правильном его применении у ребенка постепенно вырабатывается способность легче переносить неблагоприятные воздействия окружающей среды. Действующими факторами закаливания служат солнце, воздух и вода.

При выполнении любых закаливающих процедур следует неукоснительно соблюдать следующие **три главных принципа**:

- *систематичность* (начав, не следует пропускать без причины);
- *постепенность* (плавно увеличивать интенсивность и продолжительность воздействий);
- *учет индивидуальных способностей* — возраста, сопутствующих болезней, бытовых факторов, настроения.

Основные задачи закаливания – укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

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

Закаливание в повседневной жизни детей.

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 на короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно, 5-7 минут, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4-5°C, т.е. опускаться до +14-16°C. 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.

При отклонении температуры воздуха помещений от указанной тепловой комфорт ребенка достигается изменением в слойности его одежды:

Температура помещения	Одежда
+23°C и выше	1-2 слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+21-22°C	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли для детей 3-4 лет, для детей 5-7 лет – гольфы
+18-20°C	2-слойная одежда: хлопчатобумажное или полушерстяное платье с длинным рукавом, колготы для детей 3-4 лет, для детей 5-7 лет – гольфы, туфли
+16-17°C	3-слойная одежда хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, колготы, туфли (теплые тапочки)

При температурах выше и ниже указанных, даже при обеспечении правильной одежды детей, наступает перегревание или охлаждение, что может явиться причиной заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна.

Во время сна ребенку обеспечивается состояние теплового комфорта путем соответствующего подбора одежды и температуры воздуха помещений.

Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-3 минут до 10-12 минут и при более низких температурах воздуха до +22-20°C. Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Перед дневным сном ребенок идет до своей кроватки по дорожке босиком. Для детей 5-7 лет можно рекомендовать проведение сначала в носках, а потом и босиком утренней гимнастики и физкультурных занятий (в зале с паркетным, пластиковым полом или покрытым ковром).

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе, особенно в течении круглого года. Летом все организованные формы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

В холодное время года при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики на открытом воздухе важно обеспечить четкую правильную их организацию и методику. Организационно, как показал опыт работы дошкольных учреждений, физкультурные занятия лучше проводить перед или в конце прогулки, увеличивая время пребывания детей на свежем воздухе. В ненастные, дождливые дни занятия проводятся в физкультурном зале при открытых окнах. В зимнее время занятия проводятся на воздухе при температуре не ниже -12-15°C.

Абсолютных противопоказаний для занятия на воздухе для детей, посещающих дошкольные учреждения, не имеется. Но дети, имеющие хронические заболевания, должны приступать к ним в летнее время, при обеспечении индивидуального подхода в дозировании мышечной нагрузки по назначению врача. Врач также решает вопрос о возможности занятий на воздухе для ряда детей в холодное время года.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, здоровые дети, ранее закаливаемые, освобождаются на 1-2 занятия, дети, ранее не закаленные и имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, освобождаются на 2-3 занятия, дети, имеющие хронические заболевания, после обострения основного или других заболеваний, допускаются к занятиям только после разрешения врача.

Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды (которая рекомендована для местного воздействия) при умывании и для завершающего споласкивания при мытье ног.

Дети до 3 лет при умывании моют кисти рук, лицо, шею. Если дети, умываясь, забрызгали чулки, белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, т.к. высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания при умывании увеличивается зона воздействия: моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

Специальные меры закаливания

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

I группа. Дети здоровые, ранее закаленные.

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

III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в ДОО 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»).

Представленные в данных Методических рекомендациях указания соответствуют (отвечают) функциональным возможностям детей II группы.

Для детей I группы целесообразно конечную температуру воздуха и воды при закаливании рекомендовать на 2-4°C ниже.

Для детей III группы конечная температура воздуха и воды (на основании рекомендаций врача ДОО) может быть на 2°C выше. Температуру действующего фактора следует снижать более медленно: через 3-4 дня при местном воздействии и через 5-6 дней при общем – или же уменьшить время воздействия закаливающего фактора.

Все специальные меры закаливания различаются:

по силе воздействия – местные (обтирание, обливание, ванна), общие (обтирания, обливания, ванна, купание в открытом водоеме);

по продолжительности;

по действующему фактору (воздух, вода, солнце).

Начинают закаливание с более мягких воздействий, т.е. с местных закаливающих воздействий.

Закаливание воздухом должно предшествовать закаливанию водой и солнцем.

Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде (оставляющей обнаженными руки и ноги), во время физкультурных и музыкальных занятий, ежедневной утренней гимнастики, общую воздушную ванну – при смене белья после ночного и дневного сна.

Дети 1 года жизни получают воздушную ванну при каждой смене белья (3-4 раза в день) и при проведении массажа и гимнастики. Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 2-3 минут до 5-8 минут.

Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим мероприятиям.

Местные водные процедуры (подмывание, обтирание, обливание).

Подмывание – в раннем возрасте подмывание ребенка следует использовать для закаливания. Температура воды постепенно снижается с 29-30°C до +22-20°C (на 2°C через каждые 5-6 дней).

Местное влажное обтирание – наиболее мягкая процедура из водных закаливающих мероприятий. Ее назначают ослабленным детям с отклонениями в состоянии здоровья и после перенесенных заболеваний. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Начинают с обтирания рук, ног, а затем туловища и постепенно переходят к общему обтиранию.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект, т.е. действие оказывает не только температура воды, но и давление ее массы.

Местное обливание ног проводится из ковша на 0,5 литра воды при температуре воздуха в помещении не ниже +20°C. При обливании ног смачивают нижнюю половину глени и стопы. На каждое обливание расходуется 1/2 – 1/3 литра воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15-20 с, после обливания следует растирание сухим полотенцем для легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обычно обливание ног рекомендуется проводить после дневного сна. Летом целесообразней обливание ног с целью закаливания сочетать с мытьем их после прогулки – ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

Обливание ног с постепенным снижением температуры воды:

Возраст	Начальная температура	Конечная температура
2-3 года	+30°C	+18-16°C
4-7 лет	+30°C	+16-14°C

Температура воды снижается через 1-2 дня на 2°C.

Обливание ног с использованием контрастных температур воды можно рекомендовать для детей раннего возраста, когда начало закаливания приходится на холодный период года, на контрастное обливание можно перейти в период эпидемической обстановки (наличие респираторных и инфекционных заболеваний в ДОО) и при снижении температуры воздуха в групповых помещениях ниже +20°C, в основном в холодное время года.

Контрастное обливание может быть щадящим, когда вначале ноги обливаются теплой водой (+36-35°C), а затем сразу же прохладной (+24-25°C), после чего вновь следует теплое обливание (+36-35°C). Постепенно температура теплой воды увеличивается до +40°C, а холодной снижается до +18°C. Заключают процедуру сухим растиранием. Такой метод обливания рекомендуется детям ослабленным или после болезни. Детям же закаленным и редко болеющим лучше проводить контрастное обливание, начиная с холодной воды (+24-25°C), потом теплой водой (+35-36°C) и затем вновь холодной водой с таким же постепенным изменением температур. После обливания сухое растирание.

Общие водные процедуры (обливание, купание) проводятся не раньше чем через 30-40 минут после приема пищи.

Общие обтирания производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это способствует устранению застоя крови в венах капиллярах). Обтирания проводятся в такой последовательности: сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину.

Обливание всего тела должно проводиться при температуре воздуха не ниже +23°C. Воду льют из лейки на плечи, грудь и спину (расход воды 1,5-2 литра). Длительность процедуры начинается с 15 с и может быть увеличена до 35 с. Затем сразу идет сухое растирание.

Возраст	Начальная температура	Конечная температура
До 3 лет	+35°C	+26-28°C
3-4 года	+34-35°C	+24°C
5-7 лет	+34-35°C	+22°C

Температура воды снижается через 3-4 дня на 2°C.

При закаливании, достигнув конечных температур воды, воздуха, останавливаются на них в течении 2 месяцев для обеспечения эффекта тренировки, далее можно усилить действующий фактор или увеличить время его действия (перейти от местных к общим закаливающим процедурам, от слабых к более сильным).

Душевые установки (смесители) используют при закаливании водой только в том случае, если можно обеспечить постоянную температуру. Обычно надо пользоваться баками для разведения воды нужной температуры.

Кроме перечисленных закаливающих процедур хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является систематическое простое полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать детей полоскать рот можно с 2-3 лет. С 4-5 лет можно приучать полоскать горло. На полоскание используют $1/3 - 1/2$ стакана воды. Бульканье воды в горле нужно проводить как можно дольше. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном является эффективным средством предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин.

Для достижения оптимального эффекта закаливания целесообразно применение комбинированных воздействий воды и воздуха с различной силой действующего фактора и его экспозиции.

Для поддержания закаливающего эффекта следует широко использовать в летнее время игры с водой, игры в плескательных бассейнах, ручейках. Вода при этом должна быть не ниже $+20^{\circ}\text{C}$. Постепенно увеличивается время экспозиции с 30 секунд до 5-10 минут.

Закаливающие мероприятия особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантинных и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила действующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключения должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям – используют местные или общие процедуры и температура воды подбирается индивидуально.