

Закаливание малыша- забота о его здоровье

Подготовила:

старшая медицинская сестра

МДОУ Детский сад «Сказка»

Т.А.Бабкина

2021г.

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.

От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Крепкий иммунитет ребенка формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

- ***Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру).***

Первая картина, возникающая при воспоминании о закаливании - это мороз, прорубь и купание в ледяной воде. Но немногие знают, что закаливание это не только холодная вода. Также существует такие разновидности как закаливание воздухом, солнцем и теплом. Можно без преувеличения сказать, что научно-обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста. Любое начало закаливающих процедур требует, прежде всего, консультации врача! А также закаливающие процедуры должны начинаться либо на фоне полного здоровья либо в период ремиссии основного заболевания!

Все необходимые механизмы терморегуляции начинают формироваться еще в период внутриутробного развития и заканчивают свое формирование к 3 годам. В дальнейшем происходит их совершенствование. Грудные дети относительно легко переносят понижение температуры тела на 3-5оС, но очень болезненно реагируют на ее повышение даже на 1-2оС.

Закаливание организма — это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний.

Какие общие и простые принципы закаливания:

-Одевать ребёнка по погоде (в особо холодные дни чуть-чуть теплее себя)

-Укладывать спать ребёнка в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);

-Ночная температура в помещении для сна должна быть на два –три градуса ниже ,чем дневная:

-После сна ополаскивать лицо и кисти рук прохладной водой;

-Ежедневно гулять с ребёнком на улице (независимо от погоды) ;

-В помещении ребёнок должен находиться в лёгкой одежде;

-Если малыш болел он должен полностью восстановиться после болезни;

-В летнее время необходимо чтоб ступни были максимально открыты (ходить по траве босиком)

Закаливание солнцем.

Это не значит, что дается зеленый свет на пребывании детей под прямыми солнечными лучами длительное время! Как известно солнечное излучение это не только видимый свет, под которым любят загорать большинство людей. Важным элементом является **ультрафиолетовые лучи**, которые невидимы человеческим глазом и в большом количестве присутствуют и в тени. В пределах дневной части суток количество ультрафиолетовых лучей возрастает от восхода солнца до полудня, а далее начинает снижаться.

Во второй половине дня преобладают красные и инфракрасные лучи, которые обладают в основном тепловым действием на организм человека. У детей быстрее возникает перегревание, чем у взрослых. Поэтому все процедуры для детей до года в летнее время необходимо проводить только в тени! А **детям в возрасте 2-3 лет закаливание солнцем должны применяться крайне осторожно**, с соблюдением правила минимальных первоначальных дозировок и постепенного увеличения времени. Попадания солнечных лучей на открытые участки тела ребенка в зимний, весенний или осенний периоды не считаются противопоказанным, т.к. не происходит перегревание детского организма.

К закаливанию солнцем можно отнести **световоздушные и солнечные ванны** (местные и общие).

Световоздушные ванны

Детям первого года жизни показаны при определенных погодных условиях. Оптимальной является безветренная погода при температуре воздуха 22оС и выше. Движение ветра можно ограничить ширмой либо устроить место для проведения световоздушных ванн в подветренном и затененном участке.

Детям более старшего возраста (1-3 года) нижней границей температуры воздуха, при которой можно начинать световоздушные ванны, является 20оС в тени.

Световоздушные ванны проводят как в положении лежа, так и в активном положении – при игре в кроватке, манеже или на руках у взрослого. Важно отметить, что активное поведение ребенка при принятии световоздушной ванны будет способствовать лучшей адаптацией к ультрафиолетовым лучам. Необходимо тщательно следить за состоянием кожных покровов ребенка, степенью покраснения и потоотделения. Эти процедуры проводятся с постепенным обнажением тела (сначала руки и ноги, и лишь затем туловище).

Продолжительность первой ванны для детей первого года жизни составляет 3 минуты, для детей от 1 года до 3 лет – 5 минут, для детей 4-7 лет – 10 минут. Ежедневно можно увеличивать время световоздушной ванны.

Наиболее целесообразно проведение световоздушных ванн с 9 до 12 ч дня. По завершении процедуры следует принять душ, сделать обливание, искупаться в бассейне.

Солнечные ванны.

Солнечные ванны можно разделить на местные (открыты небольшие участки тела) и общие (полуобнаженные в летнее время). **Попадание прямых солнечных лучей на тело ребенка в возрасте до 1 года недопустимо.** Особую осторожность необходимо проявлять детям старше 1 года. Детям дошкольного возраста солнечные ванны назначаются достаточно широко.



Рекомендуют принимать солнечные ванны несколькими этапами:

1. Подготовительная световоздушная ванна (10-20 минут, обнаженный ребенок играет в подвижные игры или находится в статическом положении под тентом, навесом или в тени деревьев);
2. Собственно солнечная ванна (проводится либо в подвижном состоянии, либо в лежачем, сидячем положении ребенка);
3. Заключительная световоздушная ванна;
4. Водная процедура (простое обливание, душ, купание в бассейне);
5. Отдых в тени.

Обязательно необходимо защищать голову от прямых солнечных лучей панамой, кепкой или любым головным убором светлого цвета, а также нанести солнцезащитный крем на открытые участки тела ребенка. Необходимо строго следить за временем, проведенным под прямыми солнечными лучами, чередуя игры на солнце и в тени. Долгое пребывание детей под прямыми солнечными лучами может принести вред: наступает утомление, скелетная мускулатура чрезмерно расслабляется, тонус ее отсутствует, возникает слабость, отсутствие аппетита, плохой сон.

Принимаются солнечные ванны не менее чем за 1 час до еды и через 1,5 часа после еды. Важно знать, что наличие загара не является показателем закаленности организма!

При солнечных ваннах улучшается работоспособность, повышаются защитные силы организма, повышается иммунитет, улучшается сон, вырабатывается витамин Д, повышается усвояемость витаминов, солнечные лучи оказывают бактерицидное действие, повышается гемоглобин.

Но есть и **противопоказания к принятию солнечных ванн**: повышенная температура, острый воспалительный процесс ЖКТ, декомпенсированные пороки сердца, сильное истощение, анемия, повышенная возбудимость ЦНС, фотодерматозы, заболевания эндокринной системы, заболевание крови.

Принципы успешного закаливания

- Учет состояния здоровья (консультация врача);
- Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия (увеличение времени пребывания, постепенное снижение температуры);
- Системное использование закаливающих процедур во все времена года без перерыва;
- Использование всех природных факторов вместе с физическими упражнениями и правильным питанием;
- Закаливание проводить на положительной эмоциональной основе.

В современном обществе, здоровье детей в дошкольном возрасте является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, воспитание полезных привычек, в том числе

привычке к здоровому питанию, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.