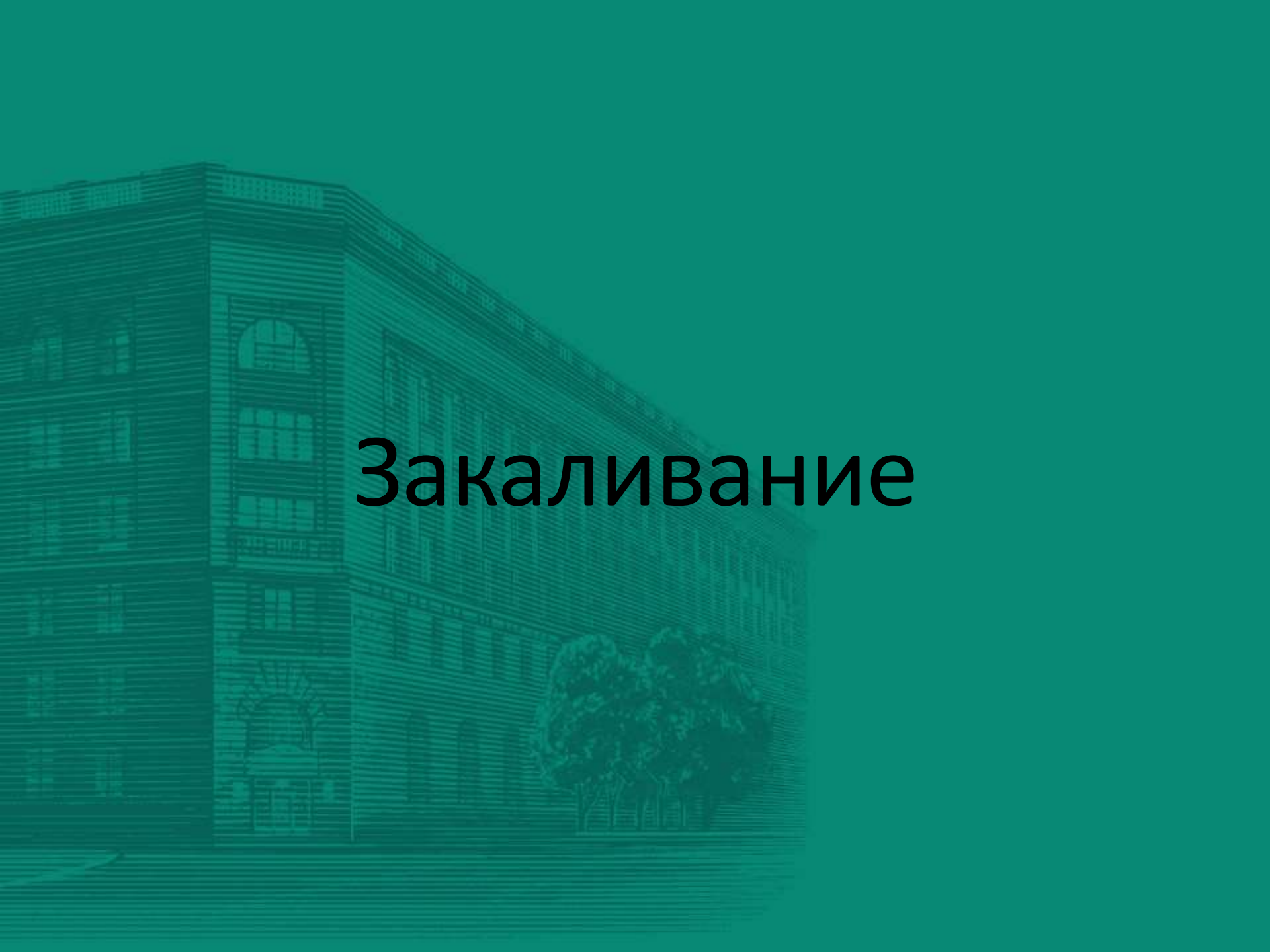




Закаливание

Что же такое закаливание?

Под термином «Закаливание» подразумевается целый комплекс процедур и упражнений, целью которых является повышение устойчивости организма к воздействию различных «агрессивных» факторов окружающей среды — холода, жары и так далее. Это позволяет снизить вероятность развития простудных и других заболеваний, а также улучшить иммунитет (защитные силы организма) и сохранить здоровье на протяжении многих лет.

Действие закаливающих процедур на организм ребенка

Закаливание оказывает специфическое и неспецифическое действие на организм:

- специфическое действие проявляется в повышении устойчивости организма к воздействию метеорологических факторов при проведении охлаждающих процедур или повышении устойчивости к воздействиям ультрафиолетовой радиации под влиянием курса солнечных ванн, совершенствует реакции гомеостаза;**
- неспецифическое действие выражается в том, что под влиянием закаливания повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным воздействиям (в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний).**



Основные принципы закаливания:

Для того, чтобы закаливание принесло наибольшую пользу организму ребенка, следует придерживаться таких принципов закаливания, как:

- 1) Постепенность в проведении закаливающих процедур;**
- 2) Системный подход к закаливанию;**
- 3) Комплексность при проведении закаливающих процедур;**
- 4) Принцип теплового комфорта;**
- 5) Индивидуализация;**
- 6) Положительное эмоциональное отношение ребенка к закаливанию.**

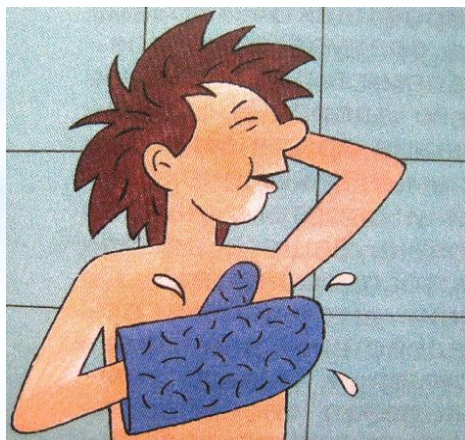
Несоблюдение названных правил закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должной закаленности, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.

1. Постепенность в проведении закаливающих процедур

Закаливающие процедуры укрепляют организм ребенка только в том случае, если их продолжительность (время воздействия), интенсивность (величина температуры) или зона воздействия будут увеличиваться постепенно с учетом уже «освоенных» нагрузок. Каждое очередное снижение или повышение температуры вызывает приспособительные реакции во всех органах. Нужно определенное время, чтобы организм адаптировался к новому, пока непривычному для него уровню требований.

Начинайте воздействие с небольшого участка кожи, лучше со стоп или кистей рук. Постепенно увеличивайте площадь и в последнюю очередь переходите к спине и груди. Время воздействия увеличивайте также поэтапно. Начинать нужно буквально с нескольких секунд. Верным признаком, что все идет нормально, является хорошее самочувствие малыша и отсутствие беспокойства.

При переходе к более сильным нагрузкам необходимо обязательно контролировать реакцию ребенка. Каждая новая процедура вначале должна вызывать вегетативные сдвиги: изменение теплоощущения, учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении силы воздействующего агента. В этом случае не будет должного эффекта тренировки. Напротив, появление «гусиной кожи», побледнения кожных покровов во время охлаждающих процедур – показатели чрезмерного увеличения силы раздражителя. При этом будет наблюдаться состояние теплового дискомфорта, отражающее резкое напряжение терморегуляции, что может привести к заболеванию.



2. Системный подход к закаливанию

Данный принцип гласит, что закаливающие процедуры не должны прерываться без веских на то оснований. Следствием неожиданной остановки может стать так называемый «откат» - когда приспособительные изменения в организме, происходящие при закаливании ослабевают или полностью исчезают. Таким образом, придется начинать все сначала.

Известно, что результаты трехмесячных закаливающих процедур у детей исчезают уже через 5-7 дней. Низкий эффект закаливания наблюдается и при редких тренировках холодом (1-2 раза в неделю). Поэтому для поддержания высокого уровня закаленности организма необходимо ежедневное выполнение закаливающих процедур.



3. Комплексность при проведении закаливающих процедур

Сами по себе процедуры закаливания не столь эффективны, если не сочетать их с другими мероприятиями по укреплению здоровья и иммунитета. Ребенка необходимо с детства приучать к таким простым вещам как прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка, соблюдение личной гигиены и т.д.

Разумно составленный комплекс закаливания должен обеспечивать тренировку именно к тем воздействиям, с которыми ребенок встречается в повседневной жизни: дома, в дошкольном учреждении, на улице. В условиях климата Сибири наиболее часто ребенок может оказаться на улице в непогоду: во время дождя, снега, сильного ветра; он может промокнуть, играя со снегом или во время дождя, или перегреться на солнцепеке.

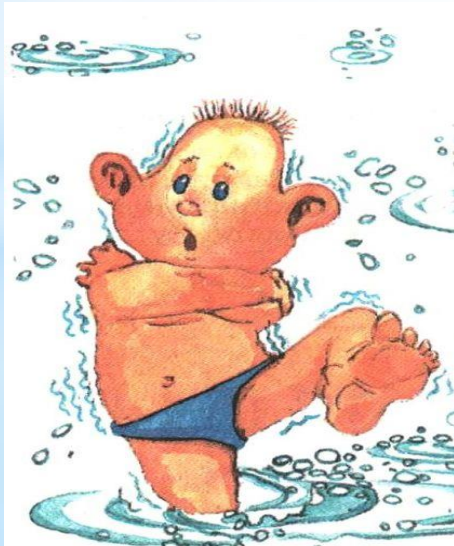
Кроме того, не следует забывать, что закаливание не является самоцелью и единственной задачей, которая ставится перед ребенком. У него должно остаться достаточно ресурсов и для общего роста, и для формирования большого количества других жизненно необходимых навыков. Поэтому комплексность в закаливании должна обеспечиваться минимальным набором средств закаливания.



4. Принцип теплового комфорта

Оптимальная ответная реакция терморегуляции возможна только в условиях теплового комфорта, который обеспечивается за счет соответствия одежды ребенка погодным условиям или параметрам микроклимата в помещении.

Если ребенок охлажден, т.е. уже возникла защитная сосудосуживающая реакция, выработать должный ответ на закаливающее воздействие не удастся. В условиях перегрева, также сопровождающегося напряжением терморегуляции, в т.ч. и усилением потоотделения, даже умеренные закаливающие воздействия могут привести к переохлаждению организма ребенка, так как при повышенной влажности кожи существенно изменяется ее теплопроводность.



5. Принцип индивидуализации

Любые закаливающие процедуры оказывают тренирующее воздействие при условии их соответствия текущему состоянию организма ребенка и характеру его ответных реакций на холодовые нагрузки. То, что полезно для одного ребенка, может оказаться совершенно не подходящим для другого.

Во время любой процедуры не доверяйте слепо ничьим советам (кроме врача), обязательно учитывайте особенности своего ребенка.



6. Положительное эмоциональное отношение ребенка к закаливанию

Никакие манипуляции по закаливанию нельзя проводить с неподготовленным ребенком. Как минимум малыш испугается, заплачет, а вы потеряете решительный настрой и, скорее всего, забросите свои попытки. Объясните крохе, что вы будете делать, расскажите на самом простом уровне, зачем нужно закаляться. Лучше всего показать своим примером, что в холодной воде или воздухе нет ничего страшного.

Дети намного чувствительнее к холоду, чем взрослые. Поэтому на начальных этапах они обычно сопротивляются закаливающим процедурам. Чтобы преодолеть это сопротивление, надо начинать закаливание с таких процедур, которые нравятся детям, проводить их в игровой форме.



Противопоказания к проведению закаливания:



При проведении закаливающих процедур у детей стоит проявить еще большую внимательность, и учесть ряд противопоказаний:

- * негативное отношение ребенка к мероприятиям по закаливанию.**
- * врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации**
- * простудные заболевания, повышенная температура тела в вечернее время**
- * эпилепсия разных форм и повышенная судорожная готовность**
- * последствия родовых травм или других перинатальных повреждений**
- * постгипоксическая энцефалопатия**
- * высокая нервная возбудимость;**
- * нарушения сна;**
- * Выраженная недостаточность питания (истощение), анемия;**
- * болезни эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);**
- * обширное повреждение кожи в результате ожога;**
- * аномальная реакция организма на холодное воздействие;**
- * острые кишечные расстройства**

Возвращение к процедурам должно производиться не ранее наступления полного выздоровления.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные:

Общие мероприятия: ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнат - проводятся на протяжении всей жизни ребенка.

К специальным закаливающим процедурам относятся гимнастика, массаж, воздушные и световоздушные ванны, водные процедуры, ультрафиолетовое облучение (УФО).



Стадии закаливающих процедур

Чтобы понять, как действует закаливание, необходимо знать, какие процессы происходят в организме человека под воздействием холода. В ответной реакции организма на охлаждение можно выделить 3 стадии:

- * — на 1-й стадии происходит сильное сужение сосудов кожи и слизистых оболочек верхних дыхательных путей, кожа бледнеет, разница температуры кожи и окружающего воздуха уменьшается, таким образом, снижается отдача тепла;**
- * — на 2-й стадии происходит адаптация организма к холоду — сосуды расширяются, кожа становится теплой, при этом улучшается кровоснабжение и питание тканей, активизируется обмен веществ, мобилизуются защитные силы организма;**
- * — на 3-й стадии при длительном воздействии холода, организм исчерпывает свои защитные возможности – кожа вновь бледнеет, приобретая синюшный оттенок, наступает переохлаждение, и ребенок может заболеть (закаливание в этой стадии будет иметь обратный эффект).**

Воздушные ванны

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны.

- * Воздушные ванны можно начинать с первых же недель жизни ребёнка. Его раздевают и оставляют обнаженным на 2-3 минуты при комнатной температуре.**
- * С каждым днём длительность воздушных ванн увеличивают на 1-2 минуты и постепенно доводят к 6-ти месяцам до 8 минут, а к концу первого года жизни – до 10-15 минут. На этом этапе процедуру можно повторять 2-3 раза в день. Приучивают воздушные ванны к переодеванию детей после ночного и дневного сна или проводят их спустя 30-40 минут после кормления (у более старших детей воздушные ванны допустимы не раньше чем через час после еды), но не перед сном.**

С конца 1-го – начала 2-го месяца жизни во время одного из пеленаний выполняют элементы массажа, а затем – гимнастику. Нужно внимательно следить за состоянием ребёнка и его реакцией на эти процедуры. Кожа должна быть розовой, тёплой. Если же появляются признаки переохлаждения (бледность и «мраморность» кожи, синюшность губ и ногтей), воздушную ванну немедленно прекращают и быстро одевают ребёнка.



Закаливание воздухом

Закаливание воздухом усиливает обмен веществ и укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему ребенка.

В комнате, где находятся дети, воздух должен быть чистым и свежим. Для этого необходимо систематически проветривать помещение, в холодный сезон – непродолжительное время 5-6 раз в сутки, а в тёплый период – круглые сутки.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2 °С через 2-3 дня.

Конечная температура воздуха 16-18 °С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). Легкая одежда и носки как постоянная одежда допустимы при температуре воздуха в помещении не ниже 23. При более низких температурах (18-22) дети младшего дошкольного возраста должны быть в колготах, старшего-в гольфах.



Воздушные ванны

Детям дошкольного возраста комнатные воздушные ванны рекомендуется проводить в процессе подвижных игр и занятий. Летом в часы бодрствования малыши играют в тени под деревьями в полуобнажённом виде. При появлении «гусиной кожи», дрожи, озноба ребёнка необходимо одеть.

Наиболее удобное время для воздушных ванн вне помещения – 10-11 часов утра, не раньше чем через 30-40 минут после первого завтрака. Старшие дети выполняют утреннюю гимнастику в предварительно хорошо проветренном помещении или при открытых фрамугах или форточках.

Температура воздуха при таких воздушных ваннах может быть снижена до 17°C. Усиление раздражающего действия воздуха достигается путём понижения его температуры или увеличения площади открытой поверхности кожных покровов.



Общее закаливание водой



- * **Мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой;**
- * **Чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой; полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °C на 1°C каждые 5 дней;**
- * **Полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °C на 1°C каждые 5 дней.**

Закаливание водными процедурами

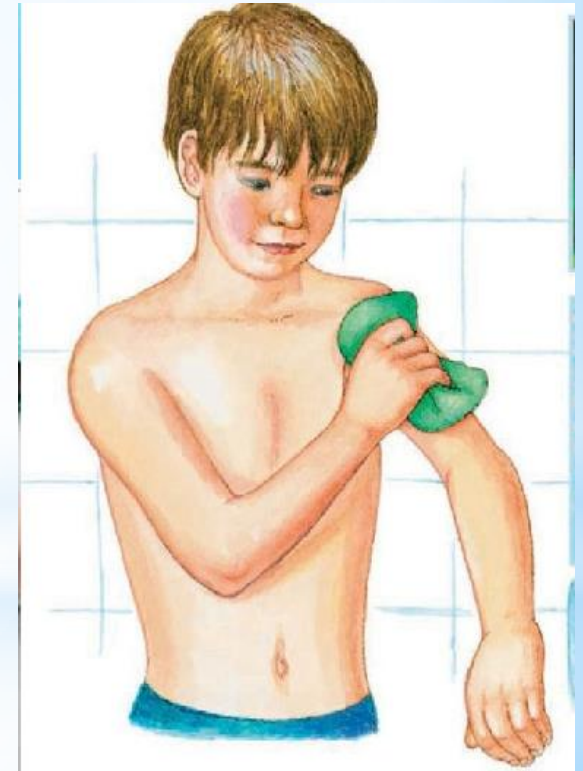
Обтирания

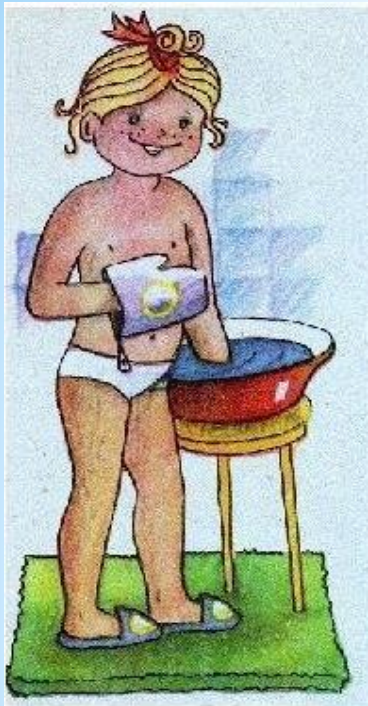
Одной из самых слабых по воздействию на организм водных процедур считается влажное обтирание, которое применяют с 2-3-месячного возраста. Прежде чем приступить к ней, можно назначить сухие обтирания, однако последние рекомендуется начинать с 3-4 месяцев.

Сухие обтирания

Обнаженного ребенка обтирают рукой, одетой в рукавичку из фланели, или мягким сухим полотенцем до появления легкой красноты. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей по направлению от пальцев к туловищу, далее быстрыми движениями обтирают кожные покровы шеи, груди, живота и спины.

Во время обтирания производится легкий массаж кожи поглаживающими движениями по поверхности спины, груди, боков. Вся процедура занимает 1-2 минуты и повторяется в течение 7-10 дней, после чего переходят к влажным обтираниям.





Общие влажные обтирания

- * Общее влажное обтирание тела ребёнка производят в такой последовательности: сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину.
- * Длительность процедуры – 1-2 минуты. Сразу после влажного обтирания кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренной гиперемии. Затем ребёнка одевают, укладывают в постель на 10-15 минут и укрывают одеялом.
- * Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года $+32^{\circ}\text{C}$, 5-6 лет $+30^{\circ}\text{C}$, 6-7 лет $+28^{\circ}\text{C}$, через 3-4 дня снижают на 1°C и доводят до $+22$ $+18^{\circ}\text{C}$ летом и $+25$ $+22^{\circ}\text{C}$ зимой.
- * По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.



Контрастное обливание стоп и рук водой

Для детей старше 3-х летнего возраста можно использовать контрастные закаливающие процедуры.

Контрастное обливание ног: поставьте два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. О водном тазу вода должна быть горячей (38-40⁰С), а в другом- на 3-4⁰С ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты, а затем «перескакивает» в таз с прохладной водой на 5-20 секунд.



Обливания как метод закаливания

В течение первых месяцев жизни ребёнка после обычной ванны обливают водой, температура которой на 1-2°C ниже, чем в ванне. Со временем температуру воды для обливания постепенно снижают еще на 2-3°C. Так приучают детей к контрастным температурам, что составляет один из элементов закаливания организма и является переходным этапом к проведению специальных местных и общих обливаний водой.



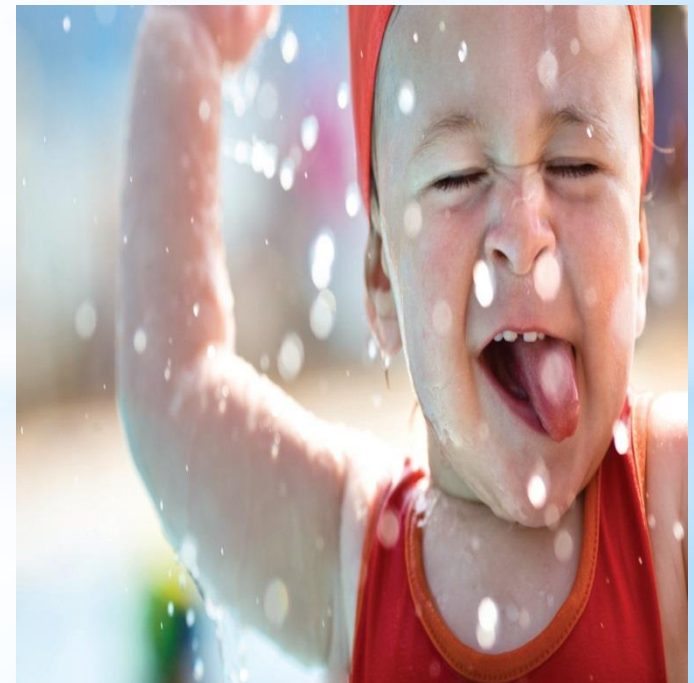
Общие обливания

Общее обливание: начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

Душ: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой, и +22 С летом.

Как специальную закаливающую процедуру общие обливания назначают малышам с 3-4-месячного возраста. К этому времени ребёнок привыкает уже к обливаниям после гигиенических ванн. В холодный период общие обливания рекомендуется начинать только после предварительных обтираний, летом же закаливание детей водой можно начинать сразу с обливаний.

Зимой во время обливания голова ребёнка должна быть прикрыта полиэтиленовой или клеёнчатой шапочкой. Процедура длится 20-30 секунд.



Хожжение босиком



Хожжение босиком — широко практикуемый прием закаливания. Происходит тренировка мышц стопы, предохраняя от плоскостопия.

Начинают хожжение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хожжение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хожжение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета.

Закаливание солнцем

Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн.

Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.



Закаливающие мероприятия, осуществляемые в повседневной жизни

- 1. Поддержание температуры воздуха в помещении в пределах нормы,**
- 2. Регулярное проветривание помещений в присутствии ребенка;**
 - воздействие пульсирующего микроклимата за счет перепадов температуры воздуха в разных помещениях;**
- 3. Одежда ребенка, обеспечивающая тепловой комфорт;**
 - частичные воздушные ванны в облегченной одежде;**
 - воздушные ванны при переодевании (3-5 минут во время подготовки ко сну);**
- 4. Прогулки (3,5-4 часа) в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;**
- 5. Дневной сон без ночных рубашек и маек;**
 - сон детей в помещении с открытыми фрамугами;**
- 6. Ежедневные гигиенические процедуры – умывание, мытье рук до локтя, шеи, мытье ног;**
- 7. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе.**

Примерный комплекс закаливающих мероприятий для детей дошкольного возраста:

- * 1. Температура воздуха в помещении, где находится ребёнок, должна быть в пределах 17-20°C.**
- * 2. Воздушная ванна продолжительностью 10-15 минут при смене белья после ночного и дневного сна, умывания, во время утренней гимнастики (6-7 минут). Ребенок одет в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки.**
- * 3. Умывание водой: температура с +28°C снижается к концу года закаливания летом до +18°C, зимой до +20°C. Дети старше 2х лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше 3х – верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше 3х лет +28°C, а минимальная летом +16°C, а зимой +18°C.**



Примерный комплекс закаливающих мероприятий для детей дошкольного возраста:

- * 4. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой – в хорошо проветренной комнате при температуре $+16^{\circ}\text{C}$ - $+15^{\circ}\text{C}$.
- * 5. Прогулка 2 раза в день при температуре до -15°C продолжительностью от 1-1,5 часа до 2х-3х часов.
- * 6. В летнее время солнечные ванны от 5и до 10и минут 2-3 раза в день, пребывание на свежем воздухе в тени не ограничены.
- * 7. Контрастное обливание ног – стоп и нижней 3ей голени водой, температура $+38^{\circ}\text{C}$, затем $+28^{\circ}\text{C}$ и снова $+38^{\circ}\text{C}$ (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на 1°C) снижением температуры воды с $+28^{\circ}\text{C}$ до $+18^{\circ}\text{C}$, детям старше 3х лет до $+16^{\circ}\text{C}$.
- * 8. Полоскание рта (дети 2х – 4х лет), горло (дети старше 4х лет) кипяченой водой комнатной температуры 2 раза в день – утром и вечером. На каждое полоскание используется около $1/3$ стакана воды.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»