

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Семинар для родителей
«Как проводить закаливание детей дома»

воспитатель

Полеева А. В.

Дата проведения: 28.01.2022

г. Ставрополь

Семинар для родителей «Как проводить закаливание детей дома»

Программа семинара

1. Актуальность закаливания
2. Основы методики закаливания
 - Принципы и условия закаливания
 - Противопоказания для закаливания
3. С чего начать закаливание
 - Закаливание воздухом
 - Закаливание водой
 - Закаливание ультрафиолетом

Вырастить здорового ребёнка крепким, сильным, здоровым – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими путями и средствами многие не знают.

Сегодня мы подробно разберемся в том, что такое закаливание с медицинской точки зрения, как закалять своего ребенка самостоятельно, и какие для этого есть противопоказания.

Дети в дошкольном возрасте довольно часто болеют. Кроме родителей, это беспокоит специалистов, которые занимаются сохранением и укреплением здоровья, врачей различных специальностей: педиатров, иммунологов, педагогов и многих других. Актуальность данной проблемы сложно недооценить, ведь по статистике от 20 до 35% детей в дошкольном возрасте относятся к категории «часто болеющие». Что не менее важно – от физического состояния детей зависит их умственное, социальное и духовное развитие.

Закаливание – давно известный эффективный способ укрепления здоровья, а также профилактики различных заболеваний. Закаливание воздействует на природные механизмы приспособления организма к холоду и жаре. Кроме того, эта методика делает тело менее восприимчивым к переменам погоды, и повышает устойчивость к вирусам и бактериям, которые попадают извне. Если можно так выразиться, закаливание создает прочный щит, который нас защищает, улучшает самочувствие и продлевает жизнь.

Несмотря на распространенное предубеждение, закаляться в той или иной мере нужно всем. А начать этот процесс лучше с раннего возраста. Все что для этого нужно дает сама природа: солнце, воздух и вода – вот главные элементы этого процесса.

Многие элементарные приемы закаливания были привиты нам еще в нашем детстве: прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений, чистая и удобная одежда – все это оказывает постоянное и естественное закаляющее влияние на наш организм.

Закаливание лучше всего начинать в теплое время года – поздней весной или летом, когда среднесуточные показатели температуры выше, а ее колебания – не так сильны.

Основы методики закаливания

Основные положения и принципы методики были заложены еще в начале 20-го века известным советским педиатром Г.Н. Сперанским. За долгие годы практики они были переработаны и дополнены, и дошли до нас в виде нескольких основных принципов, на которые опираются специалисты в наше время:

- **Систематичность**

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.

- **Постепенное увеличение силы раздражителя**

Этот принцип заключается в том, что процедуры закаливания по продолжительности и степени воздействия, должны вызывать минимальные изменения в организме. А усиливать их можно только по мере привыкания к выбранному раздражителю.

- **Учет индивидуальных особенностей ребенка**

Перед началом закаливания требуется тщательно изучить физиологическое и типологическое развитие ребенка. Метод и интенсивность закаливания необходимо подбирать исходя из этих показателей.

- **Стимулирование положительных эмоций у ребенка**

Нельзя недооценивать важность того, как ребенок относится к закаливанию - он не должен бояться процедуры, или сильно ей противиться. Положительного эффекта сложно добиться если заставлять человека делать то, что ему не по душе. Старайтесь организовать процесс закаливания так, чтобы он вызывал положительные эмоции.

- **Принимать во внимание климатические условия**

При закаливании, естественно, нужно считаться с тем, в каких условиях ребенку предстоит жить дальше. Если Вы живете на теплом побережье Черного моря, не нужно готовить организм ребенка к 40-градусным морозам, которые бывают в Сибири. Это правило действует и в обратном порядке.

- **Принцип полиградационности**

Заключается в том, что необходимо периодически изменять температуру закаливания, и продолжительность самой процедуры. Так тело ребенка не будет привыкать к определенной «схеме» закаливания.

- **Комплексный подход**

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.

- **Принцип последовательности**

Как и, при любых других нагрузках, организм должен адаптироваться к закаливанию постепенно. Начинать нужно с воздушных ванн, и только потом переходить к солнечным и водным процедурам; такой же принцип касается и водных процедур: сначала обтирание, а затем – обливание.

Противопоказания для закаливания

Закаливание – это определенный стресс для организма, степень которого зависит от множества факторов: метода воздействия, выбранной температуры, физического состояния и ряда других параметров.

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

- Отношение ребенка к процедуре - он не должен ее бояться
- Отсутствие полной информации о здоровье ребенка и его хронических заболеваниях
- Недавно перенесенные острые заболевания или прививки. Начинать закаливание можно не раньше, чем через 5 дней при обычных болезнях, или через 14 дней после обострения хронического заболевания
- Повышенная температура тела в вечернее время
- Выраженная недостаточность питания
- Ревматизм и/или диабет в семейном анамнезе

Также необходимо упомянуть о противопоказаниях к интенсивным методикам закаливания, и их перечень будет немного короче:

- Последствия родовых травм или других перинатальных повреждений, которые, по мнению врачей, являются противопоказанием
- Постгипоксическая энцефалопатия
- Эпилепсия разных форм и повышенная судорожная готовность
- Врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации

Особенности закаливания детей

Закаливание ребенка можно начинать практически в любом возрасте. Однако важнейшим условием является консультация с детским педиатром. Только после общения с врачом можно принять окончательное решение – нужно ли, и можно ли закаливать конкретного ребенка.

По принятой методологии детей делят на **три** группы:

- 1 здоровые дети, которых уже закаливали
- 2 дети, которые имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, или которые впервые приступают к процедурам закаливания
- 3 дети, у которых имеется хроническое заболевание, дети после перенесенного заболевания

Детей могут перевести из одной группы в другую, не раньше, чем через два месяца закаливания. Для этого также требуется соблюсти ряд условий: ребенок должен положительно реагировать на процесс закаливания, не должен болеть в озвученный период. Также важным условием является отсутствие у организма отрицательной реакции на внешние раздражители – резкое учащение сердцебиения, сильная отдышка и т.д.

В данном материале мы возьмем за средние показатели функциональные возможности 2 группы детей. Если говорить о температурном режиме, то у 1 группы конечную температуру воды или воздуха целесообразно ставить на 2-3 градуса ниже, а у 3 группы на 2-3 градуса выше.

Снижать температуру действующего фактора следует постепенно, без лишней спешки – примерно через каждые 3-6 дней. Также можно изменять время воздействия на организм.

С чего начать закаливание?

• Закаливание воздухом

Влияние на организм ребенка нужно начинать с местного закаливающего воздействия, прежде всего – воздухом, а затем, по мере прогресса, - солнцем и водой. Наиболее мягким способом закаливания являются воздушные ванны, которым ребенок подвергается несколько раз в день. Во-первых, во время переодевания и дневного сна, во-вторых, при занятиях физкультурой и/или гимнастикой.

Продолжительность воздействия должна постепенно увеличиваться с 2-5 до 10 – 15 минут в день.

• Закаливание водой

К этому этапу закаливания, как говорилось выше, ребенок должен быть подготовлен. Начинать следует с непродолжительных по времени и силе воздействия местных процедур, а затем переходить к общим процедурам.

К местным процедурам относятся: обтирание, обливание и подмывание, среди которых обтирание считается наиболее мягкой закаливающей процедурой.

В свою очередь, обливание оказывает более раздражающий эффект на иммунную систему организма. В виду этого продолжительность обливания ограничивают 15-25 секундами. Затем растирают тело ребенка теплым сухим полотенцем по появления легкого розового румянца на коже.

Для маленьких детей (в возрасте 2-4 лет) начальная температура воды при обливании составляет около 30°C градусов (+-2°C). Она должна постепенно снижаться, вплоть до 18-16°C. Снижается температура на 1-2 градуса каждые 2-3 дня.

Обратите внимание! Закаливающие водные процедуры нужно проводить примерно через 40-50 минут после приема пищи.

Когда вы достигли заданной конечной температуры воды или воздуха, остановитесь, и продолжайте процедуры в фиксированном температурном диапазоне. Такая тренировка организма поможет ему привыкнуть и полностью адаптироваться к новым условиям. Иммунная система, словно мышца, должна привыкнуть к нагрузкам.

• Закаливание ультрафиолетом

Воздействие ультрафиолетового излучения на человеческий организм особенно сильно отражается на иммунной системе. Вместе с этим излучением организм получает множество необходимых ему полезных веществ. Среди них особняком стоит витамин D, который иным

способом получить достаточно сложно, т.к. он редко встречается в обычных продуктах питания. Так что просто «накормить» ребенка этим витамином не получится. Витамин D важен потому, что обеспечивает рост и развитие костей, а также предотвращает возникновение остеопороза и рахита.

Опираясь на вышесказанное, световые (а заодно и воздушные) ванны показаны всем детям (и взрослым, кстати, тоже). Оптимальная температура воздуха для детишек в возрасте от 1 до 3 лет – около 20°C, желательно в безветренную погоду. Прекрасно, если при этом малыш будет играть, гулять, или проявлять любую другую двигательную активность. Продолжительность солнечных ванн в начале закаливания составляет около 5-7 минут, постепенно увеличиваясь до 35-40 минут (или более).

Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста, страдающим резким отставанием в физическом развитии, малокровием, повышенной нервной возбудимостью. В этих случаях используется облучение рассеянными и отраженными солнечными лучами.

Приятные полезности

В качестве инструмента укрепления здоровья, независимо от возраста ребенка, прекрасно подходит ходьба босиком. Во-первых, с ее помощью можно проводить профилактику плоскостопия и других патологий развития стоп. Ходить босиком можно как по естественным поверхностям – земле, траве, песку и т.д., так и по специальным коврикам, вариаций которых на сегодняшний день очень много.

Естественно в общий список профилактических мероприятий должны быть включены процедуры по соблюдению личной гигиены. Например, полоскание полости рта замечательно помогает предупредить заболевания зубов, десен и всей полости рта.

Суммируем сказанное

Практически все специалисты, занимающиеся физическим воспитанием, приветствуют и одобряют закаливание. Это простой и естественный способ укрепления природного иммунитета. В тоже время, этот процесс должен находиться под строгим контролем родителей и лечащего врача. В совокупности с гимнастикой, и многими видами лечения, закаливание становится эффективнее, и оказывает только положительные результаты на здоровье человека.