

Загартовування

План

- Гігієнічні принципи загартування
- Правила застосування загартовуючих процедур
- Причини неефективного загартовуючого впливу
- Групи загартування
- Протипокази для проведення загартовуючих процедур
- Загартування повітрям
- Загартування водою
- Схема загартування дітей дошкільного віку

Загартування – це тренування організму, вдосконалення процесів його фізичної та хімічної терморегуляції



Гігієнічні принципи загартування:

- Систематичність
 - Поступовість
 - Комплексність
 - Емоційність
 - Індивідуальні підходи
- Обов'язковий
лікарський контроль



Правила застосування загартовуючих процедур

Індивідуальний підхід до дитини.

Необхідно враховувати: Вік дитини, стан здоров'я, умови життя та індивідуалі особливості її організму;

У маленької дитини опірність до зовнішнього впливу і здібності до регуляції тепла розвинута слабше, чим в старшому віці. Тому загартовуючі процедури мають вікові обмеження;

Починати загартування можна тільки зовсім здорової дитини; Особлива обережність необхідна при загартування дітей з хронічними захворюваннями, застудни-ми захворюваннями. Такі діти потребують загартування.

Систематичне проведення процедур в усі пори року

Поступове збільшення сили загартовуючого впливу з врахуванням самопочуття дитини Проведення загартування на позитивному емоційному тлі.



Причини неефективного загартовуючого впливу

- Недотримання температурного режиму в приміщенні (перегрівання). Нераціональний одяг (не відповідність температурі повітря) в приміщенні, на вулиці, при занятті спортом. Не достатнє тренування організму. Не оптимальний температурний режим шкіри дитини. Перед початком процедур шкіра повинна бути теплою.



Групи загартування

- I (група) Практично здорові діти. Діти, що майже не хворіють В стані здоров'я, при умові, що вони вже загартовувалися раніше
- II (група) Діти з функціональними відхиленнями вперше приступають до загартування. Діти, які часто хворіють.
- III (група) Діти, що мають спадкові захворювання. Приступають до загартовування після тривалого захворювання

Протипокази для проведення загартовуючих процедур

- Порок серця, анемія, нервова збудливість. Гострі захворювання, які супроводжуються підвищеною температурою, гострі шлунково – кишкові розлади, травми. Підвищені збудливість, роздратованість, скарги на втому, погіршення сну, негативне відношення до проведення процедур. Хронічні запальні захворювання в період загострення



Загартування повітрям

Оптимальна температура і створення оптимального температурного режиму

Влітку провітрювання цілодобово У холодний період 4-6 раз на день по 10 -15 хвилин через фрамугу Наскрізне провітрювання слід проводити без дітей. Корисно спати при відкритій фрамузі t не нижче 16С



Оптимальна температура повітря в приміщенні, де знаходяться діти

- 0-1 місяця 20-22С
- 1-3 місяця 21-22С
- 3 місяця – 1р 20-22С
- 3р – 7р 18-20С



Прогулянки

- Діти повинні гуляти не менше 2-х разів на день по 3-4 години. В зимовий час для дітей до 3-х років прогулянки дозволяються при температурі вище 15С , після 3-х років до -20С, при безвітряній погоді



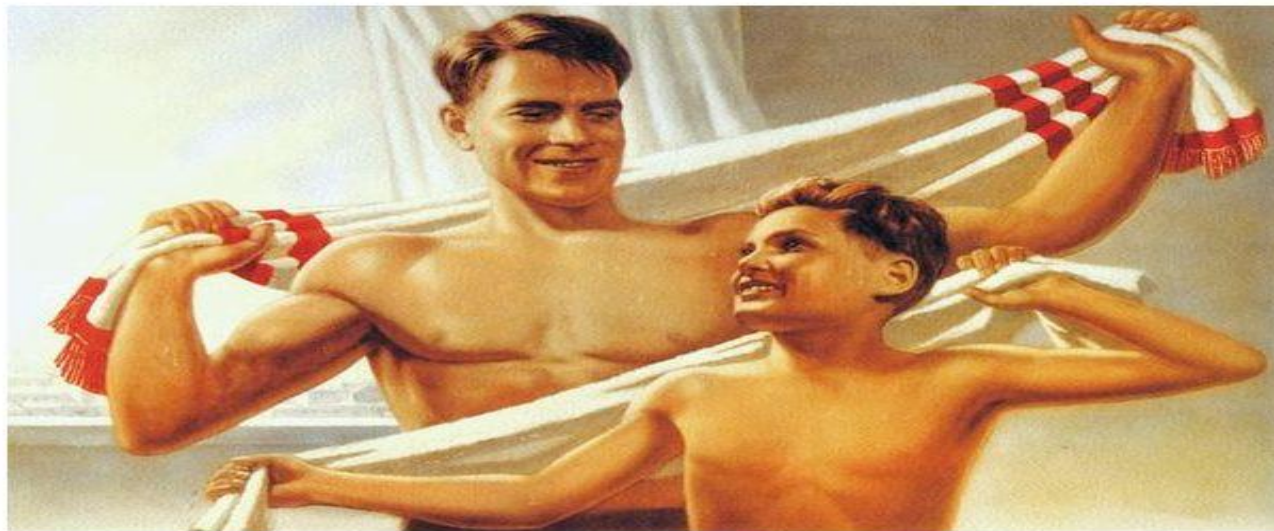
Загартування водою

- Всі гігієнічні процедури засновані на використанні води . При визначених умовах і відповідно організації вони використовуються як засіб загартування. Ранкове вмивання, миття рук і ніг можна використовувати в якості місцевих загартовуючих процедур



Обтирання

- Сухі обтирання проводять з 3-4 місяців, процедура можлива при нормальному стані шкіряних покрівів – обтирання рукою, яка одягнена в рукавичку з фланелі, чи м'яким рушничком до появи легкого почервоніння. Спочатку обтирають шкіру верхніх та нижніх кінцівок від пальців до тулуба. Потім швидкими рухами шкіру спини, грудної клітини, бокових поверхонь тулуба. Тривалість процедури 1-2 хвилини



Обливання

- Починають з місцевих обливань, потім поступово переходять до загальних. Дітям рекомендується робити місцеві обливання стопи ніг поступово, через 2-3 дня, понижуючи температуру на 1С з +28С до +20...+18С



ДУШ

- Використовують для дітей віком від 3-х років.
- Температура води +34...+35С, температура повітря – вище +20С.
- Ножні ванни від 33-35С.
- Загальні ванни 33-34С -28-30С.



Схема загартування дітей дошкільного віку

- Ранкова гімнастика в полегшеному одязі. Вмивання водою з поступовим зниженням температури з +28С до +18С . Полоскання рота (діти 2-3 роки), горла (діти старші 4-х років). Денний сон в добре провітрюваній спальній кімнаті. Повітряні ванни з розтиранням шкіри сухою махровою рукавичкою. Прогулянки 2 рази на день при температурі від +30 до +15С (все перебування на свіжому повітрі 4-4,5 год.) Влітку перебування під сонячним промінням від 5-6 хвилин до 8-10 хвилин, 2-3 рази на день. Контрастні ванни для ніг вдома, за 1,5 години до сну. Нічний сон в добре провітрюваній кімнаті.

- Система усіх гартувальних заходів в дошкільному навчальному закладі ґрунтується на знаннях анатоμο-фізіологічних особливостей дітей. Важливо, щоб загартовуючі процедури були приємними для дитини, приносили задоволення, а не страх, враховувались вікові та індивідуальні особливості дитячого організму.

