

Закаливание детей раннего возраста



Здоровье

- Наследственность
- Окружающая среда
- Здоровоохранение
- Образ жизни



Как известно, **здоровье человека** на 10 - 20% **зависит** от наследственности, 10 - 20% - от состояния окружающей среды, 8 - 12% - от уровня здравоохранения и 50 - 70 % - **от образа жизни**. Важную роль в формировании здорового образа жизни играет и закаливание.

Закаливание -

повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.





О положительном влиянии закаливающих процедур было известно еще с древнейших времен. Первые рукописные работы на эту тему принадлежат Гиппократу. Русские врачи XVIII-XIX веков разработали систему закаливания холодом для средней полосы России, считая, что закаленные дети болеют в 3-4 раза реже незакаленных.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- **Систематически** использовать закаливающие процедуры во все времена года, **без перерывов** с постепенным увеличением дозы раздражающего действия.
- Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры **индивидуально** для каждого ребенка с учетом возраста.
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне **положительных эмоций**.



- **Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.**

Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.



К специальным закаливающим процедурам относятся:

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры).



Закаливание воздухом (воздушные ванны)

- К нему относят проветривание комнаты, воздушные ванны во время пеленания и прогулки. Самой первой процедурой для малышей является проветривание. Груднички тратят очень много энергии и потребляют большое количество кислорода, поэтому постоянное поступление свежего воздуха крайне необходимо для хорошего самочувствия. Проветривать комнату, в которой находится ребенок, необходимо в любое время года. Летом окно или форточка должны быть открыты постоянно, а зимой комнату проветривают пять раз в день. Причем малыша не нужно уносить из комнаты на время проветривания, достаточно просто укрыть его одеяльцем. Исключение составляет сквозное проветривание. Оптимальная температура воздуха в комнате, где находится малыш, – 20–22 °

Закаливание воздухом (воздушные ванны)



- Еще один вид закаливания – воздушные ванны во время пеленания. Со здоровым ребенком такую процедуру можно проводить уже в роддоме. Суть ее заключается в том, что крохе дают полежать на животе на пеленальном столике во время пеленания и смены подгузников. Вначале продолжительность этой процедуры составляет 1–2 минуты, но постепенно, раз в неделю, можно прибавлять по 2 минуты. Таким образом, в полгода малыш будет наслаждаться воздушными ваннами уже по полчаса. Очень хорошо одновременно с этим делать с малышом легкую гимнастику.

Закаливание воздухом (воздушные ванны)



- Прогулки в уютной коляске на улице – это не только приятное, но и закаливающее мероприятие. Малышей, родившихся летом, выносить на полчаса на улицу можно сразу после выписки из роддома. Если же ребенок появился на свет в более прохладное время года, то «пропуском» на прогулку будет служить столбик термометра. Грудничка можно выносить на улицу только, если температура опустилась не ниже -5°C . Продолжительность такой прогулки составляет 15–20 минут. Детишки в возрасте 3 месяцев и старше уже неплохо переносят мороз и в -10°C . А тем малышам, кто пересек возрастной рубеж в полгода, уже нестрашно, если столбик термометра показывает -15°C . Главное, помните о том, что закаливание – это укрепление здоровья, а не нанесение ему вреда. Малышу должно быть тепло и уютно, он ни в коем случае не должен замерзать!



Закаливание солнцем (солнечные ванны)



- Пребывание на солнце повышает защитные силы организма, дает ребенку заряд бодрости и энергию. Однако следует помнить о том, что малыши до года слишком чувствительны к ультрафиолету, поэтому ванны под прямыми солнечными лучами им строго противопоказаны. Им подходит только пребывание в рассеянных солнечных лучах. С года до трех лет солнечные процедуры проводят осторожно и дозированно, и только дети старше трех лет могут понемногу загорать на солнышке. Летом солнечные процедуры рекомендуется принимать с 9 до 12 часов, а на юге с 8 до 10 утра.
- Противопоказанием является температура воздуха $+30^{\circ}\text{C}$ и выше.
- Осенью, весной и зимой лучи солнца более рассеянные, чем летом, поэтому они очень полезны малышу.

Закаливание водой

- **Закаливание водой** считается одним из наиболее эффективных методов закаливания. Виды водных процедур и методика закаливания напрямую зависят от возраста малыша.



Если ребенку до 3 месяцев



- Обтирание отдельных частей тела ребенка – ручек и ножек – салфеткой или рукавичкой, смоченной в воде, в течение примерно двух минут. Изначально температура воды должна быть 37°C , а затем каждую неделю ее нужно снижать на один градус, пока столбик термометра не достигнет отметки 28°C . Обтирание выполняется в такой последовательности: сначала ручки малыша от кистей до плечиков, а затем ножки – от ступней до коленок.
- Умывание личика малыша в течение 2 минут. Изначально температура воды должна быть 28°C , а затем каждые 2 дня ее необходимо снижать на один градус, постепенно доведя до 20°C .
- Ежедневная ванна с температурой воды 37°C в течение 5 минут, после которой малыша обливают водой более низкой температуры – 35°C .

Если малышу от 3 до 10 месяцев

месяцев



- Ежедневная ванна с температурой воды 37°C , после которой малыша обливают чуть более прохладной водой (35°C) из ковшика и затем вытирают тело.
- Общее влажное обтирание тела малыша рукавичкой, предварительно смоченной в прохладной соленой воде (содержание соли – 8 чайных ложек на один литр воды). Обтирание выполняется в такой последовательности: ручки, ножки, грудь и спинка. В конце процедуры малыша следует насухо вытереть полотенцем.
- Умывание личика ребенка водой с постепенным уменьшением ее температуры (1 раз в 2 дня) с 28°C до 20°C .

Если ребенку от 10 месяцев до года



- Ежедневная ванна, как и в предыдущих возрастных группах, после которой ребенка обливают из ковшика водой более низкой температуры (35°C).
- Влажное обтирание ручек, ножек, грудки и спинки прохладной соленой водой.
- Обливание: малыш сидит или стоит в ванне, а мама или папа поливают его сильной струей душа в такой последовательности – спинка, грудь, животик и ручки.
- Температура воды изначально составляет 37°C , а затем каждую неделю ее нужно уменьшать примерно на один градус, пока она не достигнет 28°C .

Возраст ребенка от 1 года до 3 лет

лет



- В этом возрасте можно использовать общие обтирания со снижением температуры воды до 24°C , общие обливания, с температурой воды до $24-28^{\circ}\text{C}$. С 1,5 лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие, чем обливание, так как, кроме температуры воды, здесь включается еще и механическое влияние. Длительность процедуры 1,5 мин.



- Закаливать малыша нужно круглый год – перерывов быть не должно, а интенсивность и продолжительность закаливающих процедур необходимо постепенно повышать.
- Постарайтесь проводить все процедуры в форме игры. Эффект закаливания лишь усилится, если малышу будет нравиться этот процесс.

Рекомендуется сочетать закаливание с массажем, так развитие ребенка будет гармоничным, а самочувствие хорошим.



- **Как свидетельствует медицинская статистика, дети, которых закаляют родители, имеют более крепкий иммунитет и примерно в 3,5 раза меньше болеют ОРВИ, чем их незакаленные сверстники.**

ВЫВОД:

- Закаленные дети всегда отличаются подвижностью, не боятся перепадов температур и переохлаждения.

Закаливание детей – прочный фундамент здоровья на всю

жизнь!