

закаливаем своего малыша

Рекомендации для родителей



Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья.

Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

- 1. Соблюдать постепенность при применении средств закаливания (снижение температуры воздуха в помещении, облегчение одежды).**
- 2. Систематически использовать разнообразные средства закаливания (свежий воздух в помещении, прогулки достаточной длительности, облегченная одежда, специальные процедуры и др.).**
- 3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальную чувствительность детей.**





Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность детей, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательным к состоянию здоровья каждого ребенка, учитывать условия, в которых проходит игра: нет ли ветра и т. п.).

Закаливающее влияние могут оказывать все гигиенические процедуры: мытье рук, ног, лица, тела ребенка — при правильной их организации. Надо постепенно приучать детей, с одной стороны, к более низкой температуре воды, с другой — к постепенному воздействию воды на все большие участки тела. Малыши (2—3 лет) моют прохладной водой лицо и кисти рук, дети постарше моют лицо и руки до локтя, а старшие дошкольники обтирают влажной рукой шею и верхнюю часть груди (водой все более низкой температуры, но не ниже 16°C). Температура воды снижается постепенно.



ОБЛИВАНИЕ

Хороший закаливающий эффект дает систематическое обливание стоп и нижней части голени прохладной водой. Ноги детей перед обливанием должны быть теплыми. Для обливания пользуются ковшом или лейкой так, чтобы смочить сразу всю обливаемую поверхность. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4—5 см). Обливание продолжается 15—20 сек, после чего нужно насухо вытереть ноги мягким полотенцем. В летнее время, когда дети бывают грязными, сначала их моют теплой водой с мылом, а затем обливают прохладной водой.



Для закаливания солнечными лучами совершенно необязательны специальные солнечные ванны, во время которых дети должны спокойно лежать, поворачиваясь через определенное время с одной стороны на другую. Солнечными ваннами можно считать и пребывание детей под лучами солнца во время прогулки.



ОБТИРАНИЕ

Тело ребенка растирается куском чистой фланели или другой мягкой ткани до появления легкого покраснения. После 2—3 недель сухого обтирания можно приступать к влажным обтираниям.

Приучать маленького ребенка к обтиранию водой следует с большой осторожностью. В группах детей раннего возраста эту процедуру целесообразнее проводить утром после пробуждения детей или после второго дневного сна, причем тело ребенка перед обтиранием должно быть теплым.

Начальная температура воды для обтирания — 33—32°C.

Понижая температуру воды каждые 2—3 дня на 1°C, ее доводят до 25—22°C. Обтирание производится рукавичкой, хорошо впитывающей воду. Рукавичек должно быть столько же, сколько детей. Перед обтиранием рукавички кладут в таз с водой, а затем измеряют ее температуру. После употребления рукавички кипятят и просушивают. Сначала во время этой процедуры малышей покрывают теплым одеялом, оставляя обнаженной только ту часть тела, которая обтирается водой.



Обтирание нужно проводить в определенной последовательности: вначале руки (от кистей к плечам), затем грудь и живот. Положив ребенка на живот, обтирать спину, ягодицы и ножки. После обтирания каждая часть тела тотчас же вытирается досуха, а затем все тело ребенка растирается мягким сухим полотенцем до легкого покраснения, после чего ребенка заворачивают или одевают в его обычную одежду. При проведении этой процедуры дети старше 8 мес. могут сидеть и лишь во время обтирания ножек им приходится лежать.

Систематическое обтирание в течение 2—3 мес. подготавливает детей старше года к летним обливаниям. Начальная температура воды должна быть 33—32°C; ее снижают через каждые 2—3 дня и доводят до 28—25°C. Ребенка ставят в таз или ванну и обливают из лейки с высоты 5—10 см, причем струю воды направляют на тело ребенка так, чтобы не намочить голову. После этого детей хорошо вытирают и растирают кожу до покраснения.

Душ для детей младше года не рекомендуется: он вызывает сильное раздражение нервной системы.

Начальная температура воды для обтирания детей младших и средней групп — 32° С, для старшей — 28° С. Через каждые два-три дня температура снижается на 1° и доводится до 18°С для средней группы и до 16° С для старшей группы. В случае вынужденного перерыва вода нагревается до той же температуры, что и в последний раз. Для проведения обтирания следует все приготовить заранее: раздетые дети не должны ждать процедуры. Мальчиков и девочек рекомендуется обтирать отдельно. Обтирать тело ребенка надо по частям (руки, грудь, спина, ноги), с последующим вытиранием сухим полотенцем. Благоприятное влияние обтирания заключается не только в действии воды, но и в массаже кожи. Старших детей надо приучать обтираться самостоятельно, привлекать их к подготовке к этим процедурам.



Все мероприятия по закаливанию должны проходить под контролем врача. Он же проводит предварительный инструктаж.

Здоровья Вам и Вашим детям!

