



АНО ГРД «Лаборатория детства»
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова
Учебно-научная лаборатория комплексного исследования детства
Академия наук Республики Саха (Якутия)

Маринова Л.Г., Маркова С.В.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

ЗАКАЛИВАНИЕ

Якутск
Смик-Мастер. Полиграфия
2022

УДК 613.7-053.4(072)
ББК 51.204.0я70

Авторы:

Л.Г. Маринова, к.м.н., доцент МИ СВФУ, С.В. Маркова, к.м.н., доцент МИ СВФУ.

Методическое пособие создано с целью укрепления здоровья детского населения. В пособии отражены общие вопросы и рекомендации по закаливанию детского организма. Описаны наиболее эффективные методы закаливания в детском возрасте.

Предназначено для широкого круга читателей, в первую очередь для родителей детей дошкольного возраста, педагогов и гигиенистов дошкольных образовательных учреждений, а также врачей педиатров и общей врачебной практики.

Методическое пособие издано при финансировании НО «Целевой фонд будущих поколений Республики Саха (Якутия)».

Рецензент: Степанова Лена Анатольевна, к.м.н., доцент кафедры «Профилактика детских болезней» МИ СВФУ.

Маринова, Людмила Германовна.

М26 Закаливание / Л. Г. Маринова, С. В. Маркова ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова, Учебно-научная лаборатория комплексного исследования детства АНО РГД "Лаборатория детства". - Якутск : СМИК-Мастер. Полиграфия, 2022. - 24 с. : ил.
Агентство СІР НБР Саха

Закаливание – повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды путем целенаправленного дозированного воздействия этих условий.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Начинать закаливание нужно с изменения образа жизни всей семьи. Ведь усиление защитных функций иммунной системы не произойдет при обливании холодной водой. Чтобы эффективно укрепить здоровье ребенка, закаливающие процедуры должны включать в себя и другие простые мероприятия.

Для этого достаточно приблизить образ жизни малыша к природному, естественному.

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОГУЛКИ

Ребенок должен ежедневно бывать на улице, активно играть на свежем воздухе. Это значительно укрепляет иммунитет малыша. Выбирая между прогулкой и просмотром телепередач, родители должны отдать предпочтение совместному время проведению на улице.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

НЕ КУТАТЬ

Обратите внимание, сколько слоев одежды на вашем ребенке. Например, при температуре более 23 градусов достаточно одного тонкого слоя одежды, платья или футболки без рукавов.

Ребенок постоянно пребывает в движении и замерзает он намного реже, чем родители. Одетые тепло, в несколько слоев, малыши быстро потеют, что и вызывает развитие заболеваний.

Врачи рекомендуют постепенно приучать малыша к легкой одежде и разрешать бегать по дому босиком. Это стимулирует рефлекторные зоны, которые находятся на стопе и прекрасно укрепляет иммунитет ребенка.

ПОГОДА В ДОМЕ

Одной из причин частых простудных заболеваний считается слишком сухой воздух в помещении. Пересушенные слизистые оболочки теряют свои защитные свойства и перестают противостоять вирусам и бактериям. Особенно это касается помещений с дополнительными обогревателями и теплым полом.

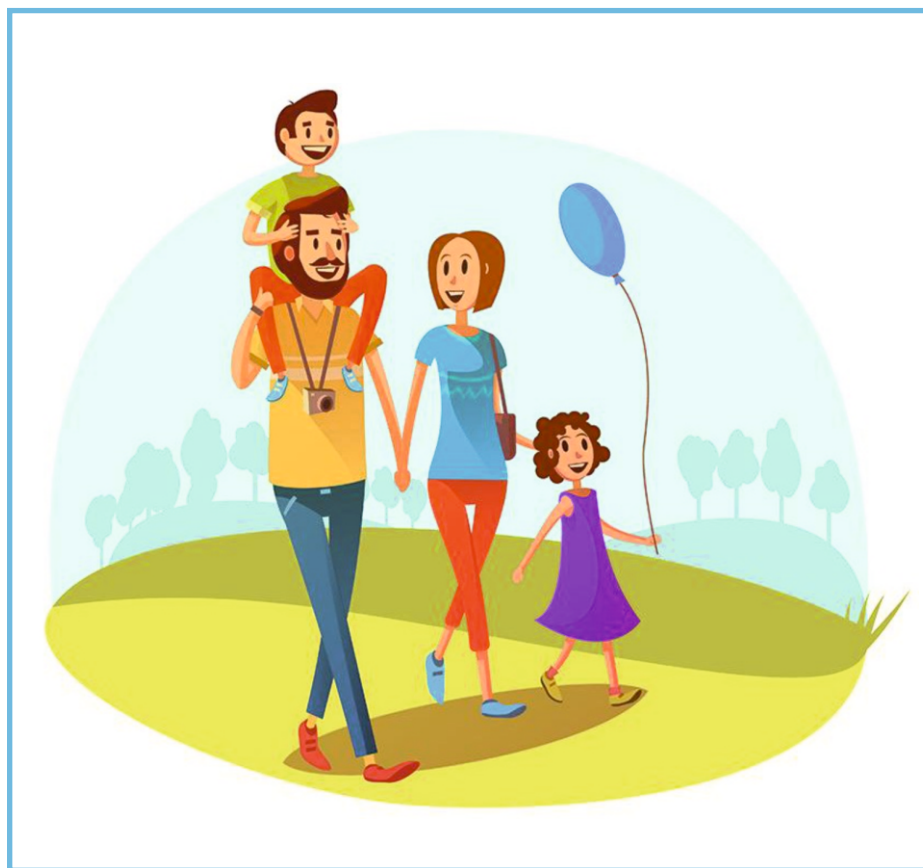
В домах, где постоянно работает теплый пол, влажность воздуха снижается до 20 %, при нормальных показателях в 40-60%. Если воздух в квартире слишком сухой, стоит подумать о методах дополнительного увлажнения.

Температуру в комнате должна составлять 20-22 градуса. Соблюдение достаточной влажности и температурных условий в доме оградит малыша от многих проблем.



РЕЖИМ ДНЯ

Правильное соотношение нагрузок, прогулок на свежем воздухе и отдыха формирует основу здоровья крохи. Важно предупредить перегрузку малыша избытком секций и повышенную психоэмоциональную нагрузку.





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание заключается в достаточном поступлении с пищей питательных веществ, которые участвуют в формировании защиты организма от инфекций. Нежелательно употребление тяжелой пищи, переедание и кормление ребенка через силу. Нужно соблюдать режим кормлений, питаться простой и здоровой пищей.





Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Самыми распространенными и эффективными системами закаливания детей являются водные и воздушные процедуры, закаливание солнцем.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- активизация обмена веществ;
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей.



Основные принципы закаливания:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте, лучше в весеннее время;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ВОЗДУШНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ:

ПРОВЕТРИВАНИЕ КОМНАТЫ

Температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание зимой можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребенка в комнате. Методы закаливания делятся на традиционные и нетрадиционные. Наиболее удобными и физиологически обоснованными являются традиционные методы закаливания воздухом. Это объясняется тем, что потребность растущего организма в кислороде более, чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Пребывание ребенка на свежем воздухе имеет важное оздоровительное значение.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях



СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

также являются хорошей закаливающей процедурой. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина Д и повышают обменные процессы. Они оказывают бактерицидное действие, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям. Прогулки на свежем воздухе должны проходить ежедневно и составлять не менее 2-х часов.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

при первых признаках переохлаждения ребенка и появлении «гусиной кожи», посинения губ, беспокойстве, малыша следует немедленно одеть!



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационные целях



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

может проводиться, как местные или общие процедуры.

К местным процедурам относят умывание, обтирание, обливание, ванны.

Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка

Существуют специальные правила закаливания:

1. необходим психологический настрой;
2. важна систематичность занятий;
3. нужно учитывать сезон, не стоит начинать закаливание весной и осенью т.к. возможны простудные заболевания и обострение хронических;
4. закаливание должно быть комплексным: активным и пассивным, общим и местным;
5. постепенным;
6. учитывать индивидуальные особенности ребенка и климатические факторы;
7. закаливание должно приносить радость



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

ИНТЕНСИВНЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом. Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры. При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей, тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять контрастные процедуры. Ведущим должен быть принцип использования контрастных воздействий т.к. он обеспечивает оптимальную тренировку терморегуляционных механизмов.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ КОНТРАСТНЫХ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР :

- контрастные ножные ванны;
- контрастное обтирание;
- контрастный душ;
- сауна;
- русская баня



1-2 МИН



5-20 СЕК

КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОЖЕК:

ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 градусов, а в другом при первой процедуре – на 3-4 градуса ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем “перескакивает” в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-12 градусов. Если ребенок часто болеет, процедуру заканчивают тазом с горячей водой, если ребенок здоров - прохладной. Чтобы ребенку было не скучно, следует проводить контрастные процедуры в виде игры.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ

можно использовать для детей старше 2-х летнего возраста. При этом малыш стоит под “горячим дождиком” 1-2 минуты, а затем под “холодным” - 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз. Многие дети хорошо переносят хождение по снегу босиком после адаптации к обливанию стоп прохладной водой. Важно, чтобы под снегом была земля, а не бетон или асфальт. Выходите с малышом, когда выпадет чистый снег, в удобной обуви (валеночки), которую легко снимать и одевать. Побегайте с ребенком. Если у него будут красные щечки, значит и ножки малыша теплые. Снимаете обувь и ставите на несколько секунд ножку на снег. После этого вытереть ноги махровым полотенцем, одеть обувь. Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!



1-2 МИН



10-20 СЕК





Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

ПЕРВОЕ УСЛОВИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ - ВЫБОР ПРАВИЛЬНОЙ НЕ ПЕРЕГРЕВАЮЩЕЙ ОДЕЖДЫ.

Одежда на улице и дома должна быть легкой, позволяющей двигаться без затруднений. Некоторые родители бросаются в другую крайность – одевают детей только в трусики - такой режим не способствует закаливанию.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях.

ХОРОШЕЕ ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ.

Установлено, что на подошвенной поверхности стопы имеется значительно больше температурных рецепторов, чем на остальных участках кожи. Начинать нужно с малых и непродолжительных воздействий.

**ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ГОТОВ К ХОЛОДНЫМ ПРОЦЕДУРАМ,
ЕСТЬ АЛЬТЕРНАТИВА – ГОРЯЧИЕ ОБТИРАНИЯ.**

В этом случае горячая вода тонким слоем ложится на тело и тут же испаряется, а испаряясь уносит тепло. Чем выше температура воздуха и воды, чем суше помещение, тем интенсивнее испарение. Сначала рекомендуется горячей губкой обтереть руки и ноги, затем переходить к обтиранию всего тела. Холод подводится к коже легко, человеку приятно, в отличие от контактного закаливания холодной водой.





Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

Существуют и противопоказания к закаливанию:

- любая острая респираторная инфекция,
- лихорадка,
- аллергия в стадии обострения,
- общее недомогание
- тяжелые хронические заболевания легких и сердца, особенно с наличием сердечно-легочной недостаточности
- обострение любой соматической патологии
- наличие на коже ранок, гнойничков, дерматита, экземы – до полного выздоровления
- крайне негативное отношение ребенка к процедурам (если каждый сеанс закаливания у ребенка сопровождается истерикой и стрессом).

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 6 ЛЕТ

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

Контрастный душ: малыш стоит под «горячим дождиком» 1-2 минуты, а затем под «холодным» – 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз. Заканчивать контрастный душ «горячим дождиком».

Контрастное обливание ножек: поставьте два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей (38-40°C), а в другом – на 3-4 °С ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты, а затем «перескакивает» в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Чередовать 5-10 раз. Заканчивать горячей водой.



Использовано изображение (фотография, иллюстрация) из открытых интернет-источников в информационных целях

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 3-Х ЛЕТ

Процедура закаливания	Время проведения	Примерная продолжительность
Прогулки на свежем воздухе	В течение всего дня	От 2,5 часов и больше
Дневной сон на свежем воздухе	До или после обеда	1 раз по 1-1,5 часа
Солнечные ванны	Зависит от климатической зоны - в период наименьшей солнечной активности	От 10 до 40 минут (на все стороны тела)
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	В помещении: 1-2 раза в день по 15-60 минут. На свежем воздухе: сколько угодно долго адекватно климату
Обтирание	После пробуждения	2-3 минуты
Душ	Утром и/или после гимнастики	60-90 секунд
Обливание	После солнечных ванн, гимнастики или вечернего купания перед сном	40-90 секунд
Купание в прохладной воде	Перед сном	7-10 минут
Купание в открытом бассейне (реке, море, озере)	До, во время или после солнечных/ воздушных ванн	8-10 минут
Массаж и физкультура	Утром, спустя 60 минут после еды	По назначению врача или при особом спортивном режиме
Гимнастика и активные игры	В любое время дня, но спустя 30 минут после еды	От 15 минут и больше



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Любой педиатр вам подтвердит, что здоровый образ жизни семьи в целом укрепляет детский организм в десятки раз успешнее и эффективнее, чем любые закаливающие процедуры вроде обливания и воздушных ванн...

Конечно, создание подобного образа жизни потребует от родителей существенных усилий: ведь, чтобы лишний раз свозить ребенка в лес или на речку на весь день, «подняться с дивана» придется всем — и папе, и маме... Но результат более, чем привлекательный — крепче станет не только один малыш, но и вся семья в целом!





Научно-популярное издание
Маринова Людмила Германовна
Маркова Сардана Валерьевна
ЗАКАЛИВАНИЕ

Якутск, «СМИК-Мастер. Полиграфия», 2022

