

## ПРИЧИНЫ НЕЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ



1. Несоблюдение температурного режима в помещениях (перегревание).
2. Нерациональная одежда (не соответствующая температуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом.
3. Использование слабоинтенсивных холодových воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма.
4. Не оптимальный температурный режим кожи ребенка. Если ребенок охлажден (у него имеется защитная сосудосуживающая реакция), выработать положительную реакцию на закаливание не удастся. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть теплой.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



## ГРУППЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



При проведении закаливающих мероприятий детей делят на две группы по состоянию их здоровья.

### I (основная):

- практически здоровые дети;
- дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше.

### II (ослабленная):

- дети с функциональными отклонениями, впервые приступающие к закаливанию;
- часто болеющие дети;
- дети с хронической патологией;
- дети, приступающие к закаливанию после длительной болезни.

В зависимости от группы закаливания снижение температуры воды и воздуха проводят по-разному.

В основной группе температуру снижают на  $2-4^{\circ}\text{C}$  каждые 2-3 дня.

Для ослабленных детей температура воздуха или воды исходно выше на  $2^{\circ}\text{C}$ , и снижать ее нужно медленнее: на  $1-2^{\circ}\text{C}$  каждые 3-4 дня при местном закаливании или каждые 5-6 дней при общем закаливании.

По мере закаливания, не ранее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из II группы в I по следующим критериям:

- отсутствие острых заболеваний;
- отсутствие внешней отрицательной реакции на холодовой раздражитель (резкое увеличение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, «гусиная кожа», дрожь, озноб).



$18^{\circ}\text{C}$   $16^{\circ}\text{C}$   $14^{\circ}\text{C}$



$21^{\circ}\text{C}$   $23^{\circ}\text{C}$   $25^{\circ}\text{C}$



## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ



Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 2,5 раза выше, чем у взрослого человека. Если ребенок проводит недостаточно времени на свежем воздухе, спит и бодрствует в душном помещении, у него снижается аппетит, ухудшается сон, создаются предпосылки для частых респираторных заболеваний.

## ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ И СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

В летний период проветривание должно происходить круглосуточно. В холодное время года проветривание помещений необходимо производить 4–6 раз в день по 10–15 минут через форточку. Сетки и марля значительно снижают эффект вентиляции. Сквозное проветривание следует проводить, выводя детей в соседние помещения. Полезно спать при открытой форточке. При этом в комнате не должно быть сквозняка, а температура воздуха не должна опускаться ниже 16°C.

## ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ДЕТИ НАХОДЯТСЯ ДНЕМ



Возраст	Температура
0–1 месяца	20–22°C
1–3 месяца	21–22°C
3 месяца — 1 год	20–22°C
1 год — 3 года	20°C
3 года — 7 лет	18–20°C

При более высокой температуре усиливается потоотделение, а при малейшем сквозняке ребенок может легко простудиться.

18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



# Способы закаливания

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода". Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

## «Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

## «Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

## «Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать:

"А ну, давай с тобой по лужам побегаем!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.





## ОБЛИВАНИЯ

Начинают с местных обливаний, затем постепенно переходят к общим.

Детям рекомендуется делать местное обливание стоп ног, постепенно, через 2–3 дня, снижая температуру на  $1^{\circ}\text{C}$  с  $28^{\circ}\text{C}$  до  $18\text{--}20^{\circ}\text{C}$ . Продолжительность процедуры — 10–20 секунд. После обливания ноги тщательно обтирают и растирают до легкого покраснения. Обливания можно проводить после гигиенического мытья ног теплой водой с мылом.

Общее обливание — более сильная процедура. Ее можно проводить детям с 9–10-месячного возраста (после предварительных сухих и влажных обтираний). Температура воздуха  $22\text{--}28^{\circ}\text{C}$ . Зимой голова должна быть прикрыта полиэтиленовой шапочкой.

Начальная температура воды —  $35\text{--}36^{\circ}\text{C}$ . Снижать ее необходимо каждые 5–6 дней на  $1^{\circ}\text{C}$  до  $28^{\circ}\text{C}$  зимой и до  $24^{\circ}\text{C}$  летом. Длительность обливания небольшая — 20–30 секунд. Ребенка сажают или ставят в ванну или таз и обливают из лейки с перфорированной насадкой. После этого ребенка досуха растирают полотенцем.



$18^{\circ}\text{C}$   $16^{\circ}\text{C}$   $14^{\circ}\text{C}$



$21^{\circ}\text{C}$   $23^{\circ}\text{C}$   $25^{\circ}\text{C}$





## ДУШ

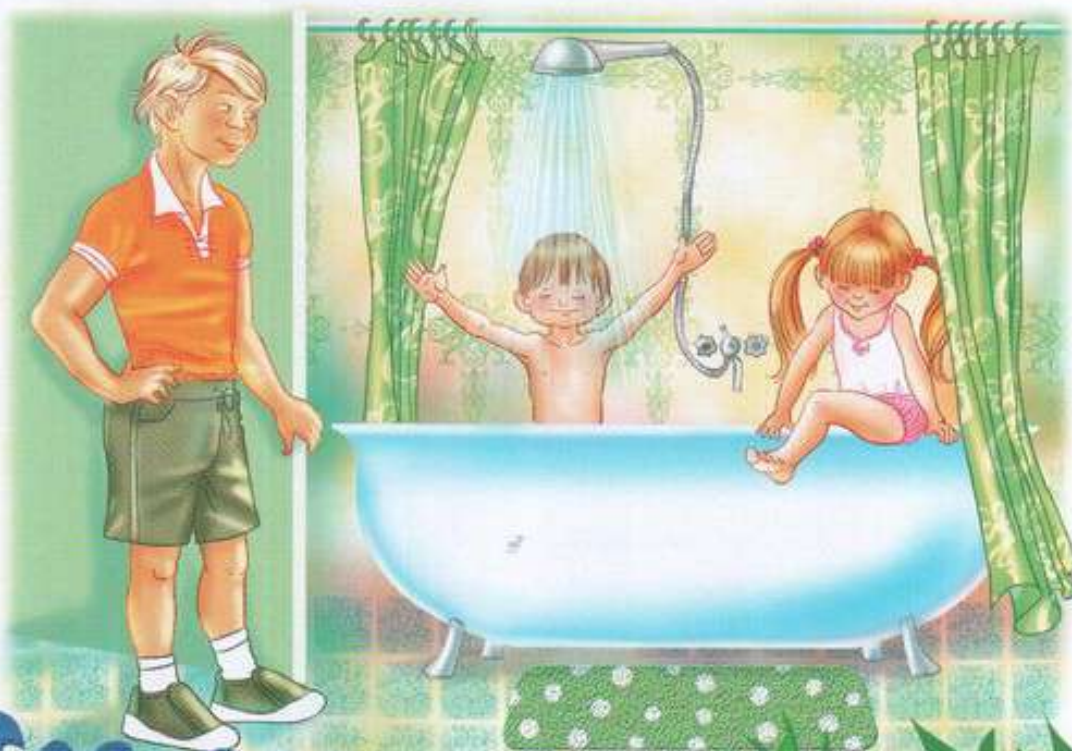
Используют для детей старше 3 лет. Наконечник душа должен располагаться на расстоянии 40–45 см от головы ребенка. Температура воды — 34–35°C, температура воздуха — выше 20°C. Длительность процедуры постепенно увеличивается от 1 до 5 минут, а температура снижается на 1–2°C каждые 2–3 дня до 22–24°C. После душа кожа высушивается и растирается до легкого покраснения, ребенок должен полежать 5–7 минут.

## ВАННЫ

Ножные ванны рекомендованы детям старше 1 года. Исходная температура — 33–35°C. Каждые 5–6 дней температуру снижают на 1°C до 20–22°C, время увеличивают от 30 секунд до 1–2 минут. Ноги насухо вытирают полотенцем, затем слегка растирают.

Контрастные ножные ванны можно проводить с детьми старше 1,5–2 лет. Целесообразно использовать для профилактики при повторных насморках.

Общая ванна проводится в одно и то же время, лучше через 30–40 минут после еды. Детям с повышенной нервной возбудимостью общую ванну организуют перед сном. Здоровым, но пассивным и вялым детям ванну заменяют душем или обливанием после сна. Оптимальная температура гигиенической ванны 33–34°C, для закаливания температуру снижают каждые 2–3 дня на 1–2°C до 28–30°C. До 6 месяцев ребенка купают ежедневно, от полугода до года — через день. От года до трех — 2 раза в неделю.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



## КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ

- При купаниях действие оказывают температура воздуха и воды, ветер, солнце, давление воды, активные движения. При морских купаниях — состав соленой воды, морской воздух.
- Купание в открытом водоеме допустимо с 2-х лет после прохождения курса закаливания. Температура воздуха —  $24-25^{\circ}\text{C}$ , температура воды —  $20^{\circ}\text{C}$ . Ребенок не должен входить в воду чрезмерно разогретым или охлажденным.
- Дети не должны находиться в воде без взрослых. Длительность купания — от 1—2 минут до 5—10 минут. После купания кожу необходимо вытереть полотенцем. При хорошей переносимости и положительной эмоциональной реакции ребенка, купаться можно несколько раз в день, но время пребывания в воде должно быть коротким, чтобы не допустить переохлаждения. При появлении первых признаков переохлаждения купание прекращают, ребенка растирают, одевают и вовлекают в подвижную игру.



$18^{\circ}\text{C}$   $16^{\circ}\text{C}$   $14^{\circ}\text{C}$



$21^{\circ}\text{C}$   $23^{\circ}\text{C}$   $25^{\circ}\text{C}$



## ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ И РАСТИРАНИЕ КОЖИ СУХОЙ МАХРОВОЙ ВАРЕЖКОЙ



Воздушные ванны в холодное время года проводят в помещении при комфортных значениях температуры (17,5–22,5°C), при отсутствии ощущаемого движения воздуха. Длительность первой воздушной ванны — 3–5 минут. Постепенно время увеличивается и доводится до 30 минут. Температура постепенно снижается до 17°C. Сначала дети дошкольного возраста проводят воздушные ванны в трусах, майках, носках и тапочках. Далее, через 2 недели, можно проводить занятия в одних трусах.

Детям, плохо переносящим снижение температуры, необходимо уменьшить общую длительность процедуры и постепенно обнажать тело. При этом сначала обнажают руки, затем ноги, далее — тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах. После перенесенного острого заболевания к воздушным ваннам или

закаливанию приступают не ранее чем через одну неделю после выписки.

Рационально сочетать воздушные ванны с физическими упражнениями и растиранием кожи сухой махровой варежкой. Ребенка раннего возраста растирает взрослый, дети старшего возраста проводят растирание самостоятельно, можно выполнять процедуру в парах, проводя растирание друг другу. Проводящий растирание берет партнера левой рукой за правую руку и легкими поглаживаниями проводит от запястья к плечу. Боковые поверхности туловища растирают от талии к подмышечным впадинам, спину — от поясницы к плечам вдоль позвоночника, грудь — от плеч к груди выше области сосков. Растирание проводится мягко, повтор движений по одному участку — 4–5 раз. После процедуры должно наблюдаться порозовение кожных покровов.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C





## КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ



Перед ребенком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигала середины голени. В одном тазу температура воды  $37-38^{\circ}\text{C}$  (горячая), в другом —  $25-26^{\circ}\text{C}$  (для детей ослабленных и часто болеющих —  $33-34^{\circ}\text{C}$ ) (холодная). Ребенок поочередно погружает ноги в горячую и холодную воду. Время воздействия горячей воды — 1–2 минуты. Холодной — 5–10 секунд. Начинать следует с 3–5 погружений (г—х—г—х), в дальнейшем число погружений увеличивают до 9–11. Температура горячей воды остается неизменной (возможно повышение до  $40^{\circ}\text{C}$ ). Температура холодной воды понижается на  $1^{\circ}\text{C}$  в неделю до  $18-20^{\circ}\text{C}$ .

После процедуры ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.



$18^{\circ}\text{C}$   $16^{\circ}\text{C}$   $14^{\circ}\text{C}$

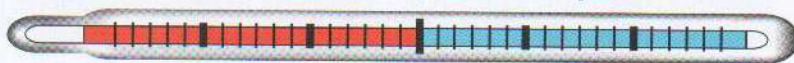


$21^{\circ}\text{C}$   $23^{\circ}\text{C}$   $25^{\circ}\text{C}$





## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР



- ❗ Декомпенсированный порок сердца, выраженная анемия, резко повышенная нервная возбудимость.
- ❗ Острые заболевания, сопровождающиеся повышением температуры тела, острые желудочно-кишечные расстройства, обширные поражения кожи, травмы.
- ❗ Повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна в результате закаливающих процедур. Негативное отношение к проведению процедур.
- ❗ Хронические воспалительные заболевания в период обострения.

При острых заболеваниях, травмах, негативном отношении ребенка к закаливанию следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его после окончания заболевания, уменьшив длительность и интенсивность воздействия. При перерыве менее 7–10 дней величины холодных воздействий ослабляются на 2–3 градуса. Если перерыв более 10 дней — нужно вернуться к первоначальной дозировке.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



## ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ



☉ Солнечный свет стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет и оказывает антибактериальное действие, под влиянием ультрафиолетовых лучей в клетках кожи образуется меланин, вырабатывается витамин D.

☉ Чрезмерное пребывание на солнце опасно возникновением болезненных состояний: теплового и солнечного ударов, ожога кожи.

☉ Опасное действие ультрафиолетовых лучей наиболее выражено, когда солнце находится в зените. Подходящее время для солнечных ванн можно определить по длине собственной тени. Если тень в два раза длиннее, чем рост человека, — вред от солнца минимальный. Когда тень короче роста — загорать нельзя.

☉ На солнце голова ребенка должна быть прикрыта панамкой. В теплую солнечную погоду обязательно нужно много пить и носить легкую светлую одежду, не препятствующую испарению пота.

**1.** Свето-воздушные ванны проводятся в тени деревьев, тента или навеса перед солнечными ваннами или как замена при противопоказаниях.

**2.** Солнечные ванны. Под прямыми солнечными лучами могут находиться дети старше 1 года. Ванны организуют при температуре воздуха до 30°C. Время пребывания на солнце в первые дни — 5–6 минут, после появления загара — 10 минут, 2–3 раза в день. Во время солнечных ванн не рекомендуются подвижные игры.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



## ЗАКАЛИВАНИЕ

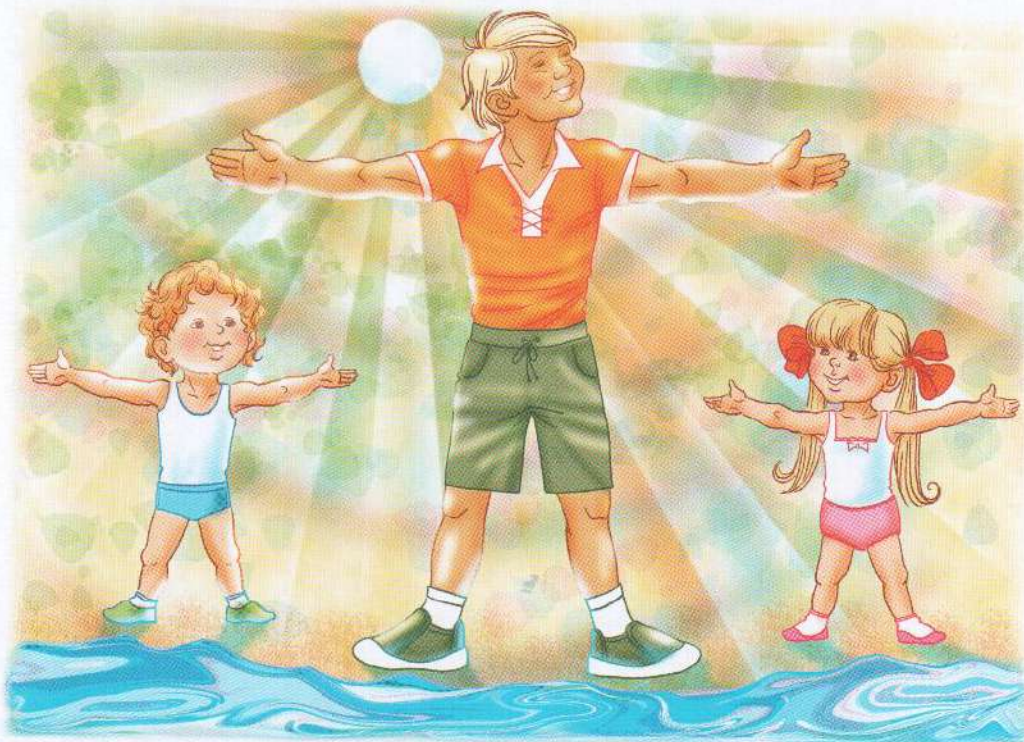


**Закаливание** — ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

В природе постоянно меняются уровень солнечной радиации, температура воздуха и воды, влажность и подвижность воздуха. Следовательно, основными средствами закаливания организма являются свежий воздух, солнечный свет, вода.

По характеру воздействия закаливающие процедуры можно разделить на местные и общие. Рефлекторный механизм действия закаливающих процедур обеспечивает общий оздоровительный эффект даже при местном воздействии. Но местные процедуры влияют на организм слабее, чем общие, поэтому при местном воздействии нужно пользоваться более сильными раздражителями, которые для общих процедур неприемлемы. Чем сильнее действие температурного раздражителя, тем короче должна быть процедура.

Применение какой-либо одной закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта. Закаливание — это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



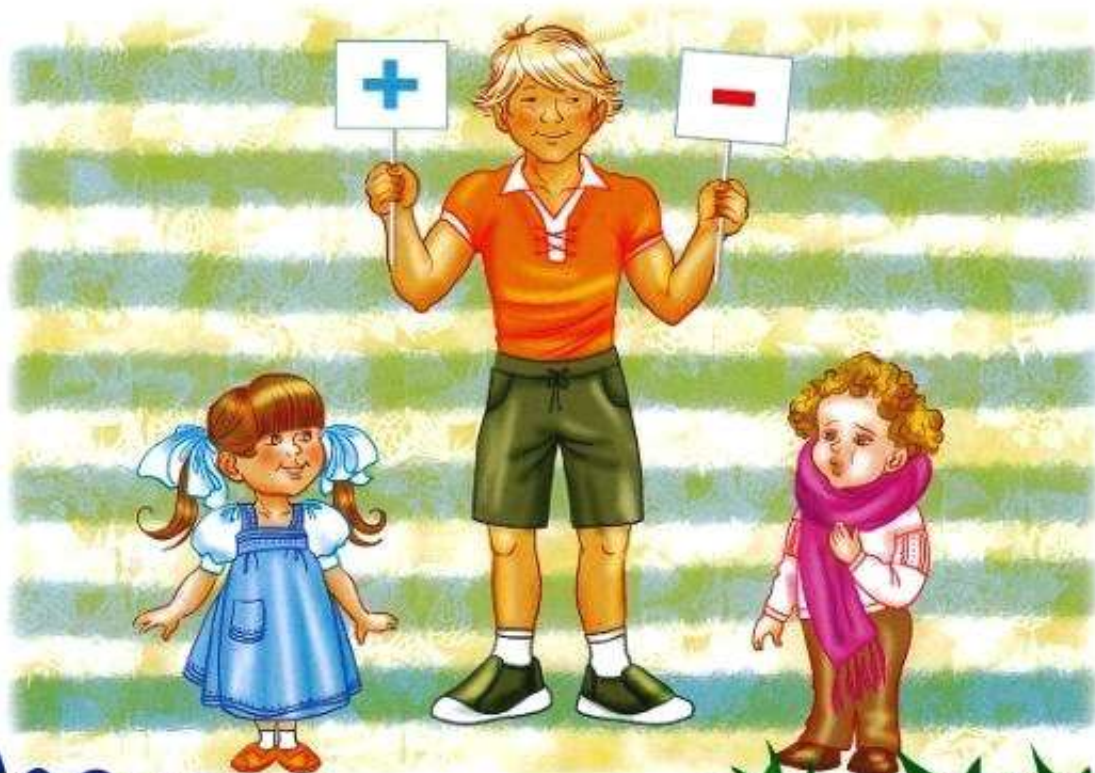


## ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР



### ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К РЕБЕНКУ

- Какие бы средства закаливания ни применялись, всегда необходимо учитывать возраст ребенка, состояние здоровья, условия жизни и индивидуальные особенности его организма.
- У маленьких детей сопротивляемость внешним воздействиям и способность к регуляции тепла развита слабее, чем в более старшем возрасте. Поэтому закаливающие процедуры имеют возрастные ограничения.
- Начинать закаливать можно только совершенно здорового ребенка, принимая во внимание его физическое и психическое развитие, поведение и реакции на окружающее. При проведении закаливания нужно внимательно следить за самочувствием ребенка, его настроением, аппетитом, сном.
- Особая осторожность необходима при закаливании детей с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития, ослабленных и часто болеющих простудными заболеваниями. Эти дети, как никто другой, нуждаются в закаливании, правда при более осторожном подходе.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

