

# Закаливание детей дошкольного возраста.

То, что закаливание является эффективным средством укрепления здоровья, это известно всем. Но не все с этим согласны...

Между тем закаленный человек быстрее приспосабливается к изменениям температуры окружающей среды, легче переносит жару и холод. Закаливание не только повышает устойчивость к холоду, но и является могучим средством, обеспечивающим нормальное протекание развития ребенка. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.

## Что же такое закаливание?

Во-первых, закаливание — это система закаливающих моментов в течение дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура. Это процесс, закладывающийся на всю жизнь.

Во-вторых, закаливание — это активный процесс. Он предполагает намеренное использование естественных холодовых воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма, и в частности, тренировку физиологических механизмов терморегуляции, обеспечивающих поддержание температуры тела на относительно постоянном уровне, независимо от внешней среды (воздуха и воды).

В-третьих, закаливание холодом вызывает в организме два вида эффектов: специфический и неспецифический. Специфический эффект заключается в повышении устойчивости организма именно к холоду или теплу, т.е. к тому воздействию, которое использовалось в процессе закаливания. Неспецифический эффект заключается в одновременном повышении устойчивости и к некоторым другим воздействиям, например, к недостатку кислорода.

## Что составляет основу закаливания?

В основе научных представлений о физиологии закаливания лежит, прежде всего, учение академика И.П. Павлова о высшей нервной деятельности. Физиология, гигиена, медицина, педагогика — располагают достаточно объективными материалами, свидетельствующими о необходимости закаливания детей с самого раннего возраста.

Однако нужно сказать, что закаливание — не самоцель. Оно служит ценным средством сохранения и укрепления здоровья детей, способствует их всестороннему развитию.

Каков же механизм реагирования человека на воздействие естественных сил природы? Прежде всего, необходимо отметить, что эти факторы воздействуют на наш организм через центральную нервную систему, вызывая ответную реакцию всех систем и органов.

Закаливание - это тренировка приспособительных возможностей организма и состоит в следующем. Постепенно изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнечной радиации. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани и слизистые поверхности, содержащие огромное количество нервных окончаний — рецепторов, многие из которых избирательно чувствительны к температурным воздействиям (к холоду или к теплу). Человек, систематически занимающийся закаливанием, постоянно тренирует эти рецепторы, импульсы от которых поступают в высшие отделы нервной системы. Одновременно происходит и тренировка мощного сосудистого аппарата кожи и подкожной клетчатки. Просветы множества мелких кожных и подкожных сосудов под влиянием холодных раздражителей суживаются, за счет чего возрастает кровенаполнение в других отделах сердечнососудистой системы. Это один из основных механизмов выработки устойчивости к резким и быстрым похолоданиям в окружающей среде.

По мере закаливания улучшается также взаимодействие физиологических систем организма: дыхания и кровообращения, обмена веществ.

Здоровый закаленный человек характеризуется обязательным наличием в его организме температурного баланса, проявляющегося в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды.

За счет чего это происходит? За счет изменений в соотношении интенсивности процессов теплоотдачи и теплопродукции.

У незакаленных людей процессы терморегуляции могут нарушаться даже при незначительных и непродолжительных охлаждениях, при этом теплоотдача превышает теплопродукцию, что ведет к понижению температуры, особенно в области миндалин и слизистой оболочки носа. А охлаждение активизирует жизнедеятельность условно патогенных микроорганизмов, например, стафилококков, а также вирусов, в результате чего развивается острое респираторное заболевание.

Регулярное закаливание охлаждениями благоприятно сказывается не только на холодовой устойчивости, но и на состоянии положительных неспецифических иммунных реакций организма. Происходит увеличение секреции гормонов коры и мозгового слоя надпочечников, а также гормонов щитовидной железы с

одновременным повышением утилизации этих гормонов тканями. Более высокая активность гормонов успешно позволяет организму бороться с различными инфекционными заболеваниями. Это в равной степени и параллельно относится к психологическим инфекциям: агрессии, ложной идее, обману и т.п.

Существует две разные взаимоисключающие точки зрения на закаливание.

Сторонники «радикальных» мер отстаивают необходимость использования для закаливания даже маленьких детей сильных холодовых факторов (обливания и купания в ледяной воде, хождение босиком по снегу и т. д). В качестве доказательства эффективности этих методов приводится опыт эскимосов, якут, цыган и других народностей.

Сторонники противоположной точки зрения считают, что закаливание приносит детям не пользу, а вред из-за меньшей способности молодых организмов противодействовать холоду.

На самом деле и те и другие не правы. Во всем нужна «золотая середина» в том числе и при закаливании.

При проведении закаливания детей необходимо соблюдение следующих принципов:

Первый принцип — систематичность и последовательность. Закаливание должно проводиться по возможности ежедневно, и занимать определенное место в режиме дня ребенка. Перерыв в применении процедур быстро приводит к исчезновению их эффективности. Важно также соблюдать последовательность в проведении закаливающих процедур, начиная с более щадящих и менее интенсивных воздействий с постепенным переходом к более сильным.

Второй принцип — учет индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья. Закаливающие факторы по-разному сказываются на состоянии человека. При этом имеют значение и индивидуально-типологические особенности нервной системы. Можно ли начинать закаливание детей, часто болеющих респираторными заболеваниями? На этот вопрос в самой общей форме можно ответить утвердительно, однако методы и приемы закаливания должны быть более щадящими в период выздоровления. Разумеется, во время заболевания закаливающие процедуры не применяются. Организация закаливания в каждом таком случае должна носить индивидуальный характер.

Третий принцип — любые применяющиеся закаливающие воздействия должны вызывать положительные эмоции у ребенка. Плач и двигательное беспокойство снижают, а то и полностью ликвидируют эффект закаливания, тогда как положительные эмоции его закрепляют.

Четвертый принцип – при проведении закаливания всегда следует учитывать климатогеографические условия, влияющие на терморегуляцию. Понятно, что у детей — жителей юга лучше применять менее интенсивные воздействия, чем у северян.

Пятый принцип – комплексное использование природных факторов (воздуха, воды и солнечной радиации). Следует обязательно подвергать охлаждению закрытые одеждой участки кожи, применять сильные и слабые, быстрые и медленные воздействия в покое и при мышечной работе и т. д.

Существует активное и пассивное закаливание.

Если ребенок очень слабый и часто болеет начинать нужно с самого простого.

Пассивное закаливание не требует специальных условий, оно происходит в повседневной жизни.

Это первый шаг к закаливанию. Нужно постепенно избавить ребенка от перегревания: от слишком высокой температуры в комнате, в которой он постоянно находится (комфортной считается +23,0, а во время сна и того меньше +19-20); от перегревающей одежды (одежда должна быть по сезону); от слишком теплой воды во время умывания. Необходимы ежедневные прогулки в любое время года и любую погоду (регулируя их продолжительность).

Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе.

Второй шаг – облегченная одежда, хождение босиком в помещении и сон с открытой форточкой (без сквозняков). Постепенно увеличивая продолжительность по времени.

Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия.

Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавляя каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно, а затем и в течение всего дня, учитывая температуру пола. Затем можно переходить к активному закаливанию.

Активное закаливание проводится с применением специальных закаливающих процедур (водных, воздушных, солнечных ванн, и др.).

Третий шаг – воздушные ванны, самый простой и традиционный способ закаливания.

Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и продолжительность процедуры. Заключается он в следующем. Ребенок без одежды находится в помещении с пониженной температурой. При этом он должен двигаться (играть, выполнять несложные упражнения). Постепенно температура воздуха снижается от +22 до +16.

Есть метод контрастных воздушных ванн, когда ребенок несколько раз (2-3) перебегают из теплого в более прохладное помещение.

Четвертый шаг – закаливание водой. Вода более сильное средство. Все традиционные методы водного закаливания делятся на местные и общие. Начинать нужно с местных. Это - обтирание, умывание, обливание отдельных частей тела, полоскание горла, топтание по мокрым дорожкам, игры с водой.

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям с полутора лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо теплой водой (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно ее снижают до комнатной.

Закаливание носоглотки можно проводить в любое время года. Детям 2—4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды. Температуру воды надо снижать через каждые 10 дней на 1—2 градуса и перейти, наконец, на температуру зимней водопроводной воды. Постепенно увеличивается и длительность процедуры.

Обливание — прекрасное средство закаливания, простое и доступное.

Первоначально температура воды должна быть 30-32°, через каждые 3 дня ее

снижают на один градус. Можно довести ее до 22-20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6-7-летних.

Обливание ног производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стопы. Длительность обливания 20-30 секунд. Температура воды вначале 27-28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1-2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Ножные ванны — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33-35°, зимой — 35-36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22-24° и ниже. Продолжительность процедуры 1-3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Пятый шаг — общее обливание.

Общее обливание — более сильная закаливающая процедура, которую можно делать детям, начиная с 9-10-месячного возраста. Проводить обливание рекомендуется ежедневно в любое время года. Зимой процедуру можно начинать лишь после того, как уже проводили обтирания. Летом закаливание детей можно начинать сразу с обливаний.

Душ можно применять детям только с 1,5-летнего возраста. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. На начальном этапе температура воды зимой должна быть не ниже 36°, летом — 33-35°. Постепенно (на 1 градус через каждую неделю зимой, а летом через 3-5 дней) ее снижают до 28°, а для детей 2-3 лет — до 25° и ниже.

Контрастный душ. Когда теплая вода сменяется прохладной. 30-40 сек. ребенок находится под теплым душем, затем температура воды снижается на 2-3 градуса и ребенок находится под душем еще 15-20 сек. Затем через 3-4 дня время обливания теплой и прохладной водой становится одинаковым по 30 сек. Через каждые 10-12 дней разница в температуре теплой и прохладной воды увеличивается на 2-3°. В течение 2-3 месяцев разница температур становится до 15°.

Купание в реке, озере и море — один из лучших способов закаливания детского организма летом, здесь сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и

движений. Под влиянием купаний улучшаются сон, аппетит, обмен веществ. Основные правила. Ребенок не должен купаться более одного раза в день, длительность пребывания в воде — не дольше 5—8 минут (начиная с 1—2 минут, постепенно увеличивая время). Если вода холодная, достаточно 2—3 раза окунуться и выйти. После купания надо хорошо вытереться, одеться, согреться движением (побегать), а потом отдохнуть в тени.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма.

### Памятка.

1. Закаливание допустимо только при полном здоровье ребенка; начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно теплое время.
2. Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем моложе и слабее ребенок. Постепенность — одно из основных правил закаливания.
3. Растирания кожи и выполнения физических упражнений (после воздействия холодной водой), повышают температуру кожи, сокращают время действия охлаждения и растягивают процесс становления закаливания. Их применение может быть рациональным в начальном периоде закаливания при появлении первичного озноба, «гусиной кожи».
4. Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. Большое значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время. При выборе мер закаливания необходим совет врача. Так, детям, страдающим, например, малярией, противопоказаны солнечные ванны, купание в реке; физически ослабленные — нуждаются в особой дозировке закаливающих процедур и т. д.
5. Иногда ребенок плохо относится к закаливающим процедурам только потому, что изнежен, не желает выполнять то, что ему непривычно. В таком случае родителям придется проявить чуткость и настойчивость в воспитании привычки к закаливающим процедурам.
6. Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если

их умело сочетать со специальными приемами. При сочетании гигиенических мер с закаливающими достигается систематическая тренировка организма.

7. Специальными исследованиями установлено, что в условиях теплового комфорта температура кожи на груди у детей дошкольного возраста равна 34—34,5°. Поэтому начальная температура воды должна быть 33—34°.

8. Родителям, имеющим детей с избыточным весом нужно запастись терпением, чтобы добиться потери излишних килограммов при помощи активного двигательного режима, а также при закаливании.

9. Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь. Обязательное требование для взрослых, помогающих детям во время закаливания: руки должны быть чисто вымыты, ногти коротко острижены, кожа на ладонях мягкая и теплая. Жесткую кожу смазывают вазелином, холодные руки согревают, кольца, перстни обязательно снимают.

10. При выборе количества процедур и определении их места в режиме дня надо учитывать, во-первых, что сильно охлаждающие процедуры, охватывающие всю поверхность тела ребенка, можно назначать не чаще одного раза в день. Так, например, в тот день, когда дети купаются в реке, не следует проводить обливания. Это не значит, конечно, что в этот день не надо мыться до пояса или мыть ноги прохладной водой. Такие частичные обмывания летом являются скорее гигиеническим средством, таким же, как мытье рук и лица.

Во-вторых, допустимо проведение воздушной и водной процедуры в один день. Это могут быть как самостоятельные мероприятия, например обливание до обеда, воздушные ванны во второй половине дня, так и связанные друг с другом: водная процедура после воздушной ванны. И, наконец, не следует проводить перед сном сильнодействующие водные процедуры, например холодный душ. Они оказывают возбуждающее действие, которое очень полезно утром или днем, но не вечером.

11. При разумном использовании естественных природных факторов дети за лето закаляются, становятся здоровее. Закрепить полученные результаты, сделать их стойкими можно лишь в том случае, если привычку к свежему воздуху и прохладной воде поддерживать в течение всего года. Осенью и зимой выбор специальных мер закаливания ограничен, и потому особенно важно проводить их последовательно и систематически. Основное оздоравливающее средство в холодное время года — это свежий воздух. Дети должны проводить на улице максимально возможное время.

12. Приобретенную летом привычку мыться до пояса прохладной водой надо сохранить и в зимних условиях. С наступлением осени температура водопроводной воды начинает постепенно снижаться, создавая тем самым



естественные условия для привыкания к холодной воде.

13. Противопоказаниями для начала закаливания, продолжения его, а тем более для усиления нагрузки являются острые заболевания, понижение и даже остановка ребенка в весе, повышение возбудимости, раздражительности, жалобы на усталость, ухудшение сна, резко негативное отношение к процедурам. При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимого вами закаливания и вовремя дать нужный совет.

Если закаливающие процедуры были приостановлены на несколько дней, то после выздоровления начать надо с температуры воды на 2—3 градуса выше, чем применялась ранее, и примерно на 1/4 сократить продолжительность процедуры, так как адаптационные возможности организма сравнительно быстро ослабевают.

14. Многие родители удивляются: как же так - ребенок двигался, а ладошки у него остались холодными? Этому есть объяснение, и связано оно с незрелостью процессов терморегуляции у ребенка-дошкольника. Холодные ладони не есть показатель переохлаждения ребенка. Это доказанный медиками факт.

И помните, пожалуйста: та капля радости, которую дети получают, разнообразно двигаясь, дает им море здоровья и счастья.

К сожалению, многие родители не понимают этого. Перегреваясь и потея, ребенок, конечно же, заболевает.

А кто виноват!?