

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

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 удара, 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 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



ПРОГУЛКИ

- Дети должны гулять не менее 2-х раз в день в общей сложности 3–4 часа.
- Прогулки с новорожденным в зимнее время разрешены с двухнедельного возраста при температуре воздуха выше -10°C . Вначале длительность прогулки должна составлять 15–20 минут, затем 1–1,5 часа 2–3 раза в день. Лицо ребенка во время прогулки должно быть открытым. Возможен сон на воздухе.
- В зимнее время для детей до 3-х лет прогулки разрешаются при температуре выше -15°C , после 3-х лет — до -20°C при безветренной погоде.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

- При проведении воздушных ванн ребенок определенное время находится без одежды или в облегченной одежде при комфортных значениях температуры и отсутствии ощутимого движения воздуха.
- Для получения эффекта воздушные ванны следует проводить в помещении при температуре воздуха $18-20^{\circ}\text{C}$; на открытом воздухе (без ветра) при температуре $19-22^{\circ}\text{C}$, через час после еды (или за 30 минут до еды), можно после дневного сна, нельзя перед сном. Если у ребенка появляются признаки переохлаждения, процедуру следует немедленно прекратить. После воздушной ванны ребенок должен быть бодрым и веселым, не должно быть неприятных ощущений.
- Воздушное закаливание всегда предшествует водным закаливающим процедурам. Спустя 2–3 недели после начала применения воздушных ванн можно переходить к водному закаливанию.



18°C 16°C 14°C



14°C 16°C 18°C

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ И РАСТИРАНИЕ КОЖИ СУХОЙ МАХРОВОЙ ВАРЕЖКОЙ



Воздушные ванны в холодное время года проводят в помещении при комфортных значениях температуры ($17,5-22,5^{\circ}\text{C}$), 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



2°C 3°C 5°C

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ



Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. При определенных условиях и соответствующей организации они применяются как средство закаливания. Утреннее умывание, мытье рук и ног можно использовать в качестве местных закаливающих процедур.

Для закаливания носоглотки и слизистой глотки используют полоскание водой комнатной температуры: с 2–3 лет — рот, с 4–5 лет — горло. Для полоскания достаточно 1/3–1/2 стакана воды. Начальная температура 36–37°C, снижение каждые 3–4 дня на 1–2°C до 8–10°C.



В порядке нарастающей силы действия водные закаливающие процедуры подразделяются на обтирания (местные и общие), обливания (местные и общие), ванны, душ, купания в открытом водоеме.

Начинают тренировку терморегуляционного аппарата всегда с наименее резких воздействий и при положительном эффекте через определенное время переходят к следующему этапу.

ОБТИРАНИЯ

Сухие обтирания проводят с 3–4 месяцев, процедура возможна при нормальном состоянии кожных покровов — обнаженного ребенка обтирают рукой, одетой в рукавичку из фланели, или мягким сухим полотенцем до появления легкой красноты кожи. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей от пальцев к туловищу. Затем быстрыми движениями кожу спины, груди, боковых поверхностей туловища. Длительность процедуры: 1–2 минуты. Курс — 7–10 дней, после чего можно переходить к влажным обтираниям.

Рекомендуемая температура воды для влажных обтираний

Возраст	Начальная температура воды	Конечная температура воды
6–12 месяцев	33–35°C	28°C
1–4 года	32–33°C	25°C
Старше 4 лет	28–32°C	18–20°C

Температуру воды каждые 5–7 дней понижают на 1°C. Обтирают рукавицей или полотенцем, смоченными в теплой воде и отжатыми, последовательно руки, грудь, живот, спинку, ноги, а затем растирают махровым полотенцем. Через 1–2 месяца можно перейти к обливаниям.

18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

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°C с 28°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°C до 28°C зимой и до 24°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°C 16°C 14°C



20°C 23°C 25°C



ДУШ

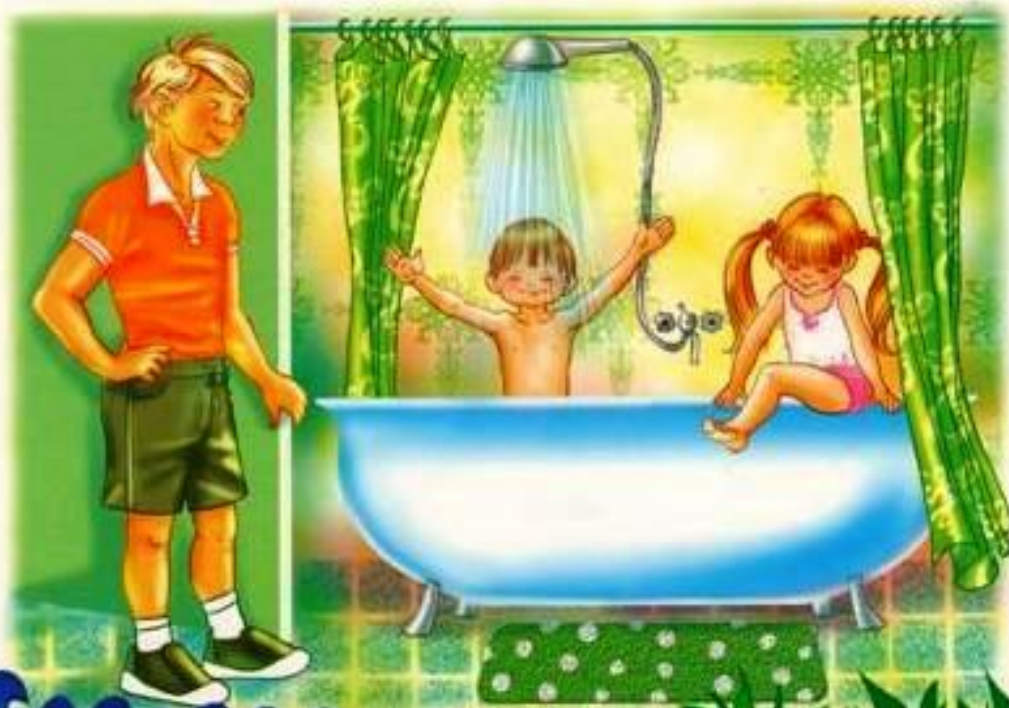
Используют для детей старше 3 лет. Наконечник душа должен располагаться на расстоянии 40–45 см от головы ребенка. Температура воды — 34–35°C, температура воздуха — выше 20°C. Длительность процедуры постепенно увеличивается от 1 до 5 минут, а температура снижается на 1–2°C каждые 2–3 дня до 22–24°C. После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



20°C

25°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°C, температура воды — 20°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°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°C (горячая), в другом — 25–26°C (для детей ослабленных и часто болеющих — 33–34°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°C). Температура холодной воды понижается на 1°C в неделю до 18–20°C.

После процедуры ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.





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 холодových 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

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°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°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



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



СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЦЕДУР ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ГОДА, БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ

- Адаптация организма к колебаниям температур требует длительного времени. При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода или тепла.
- Первый эффект закаливания проявляется через 3 месяца от начала процедур. При прекращении процедур происходит быстрое угасание выработанных рефлексов. Эффект закаливания исчезает у ребенка первого года жизни через 5–7 дней, третьего года жизни — через 10 дней, семилетнего — через 12–15 дней, у взрослого — через 3–4 недели.

ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ ЗАКАЛИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ С УЧЕТОМ САМОЧУВСТВИЯ РЕБЕНКА

- При проведении любой закаливающей процедуры сила закаливающего воздействия увеличивается постепенно, с учетом самочувствия ребенка (переход от менее сильных процедур к более сильным, от местных процедур к общим и т. д.).

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ФОНЕ

- Если ребенок проявляет беспокойство, капризничает, процедуры нужно временно отменить. Для маленьких детей необходимо создать такую обстановку, которая не вызывала бы страха. Процедура должна сопровождаться ласковым разговором с ребенком, его подбадриванием.

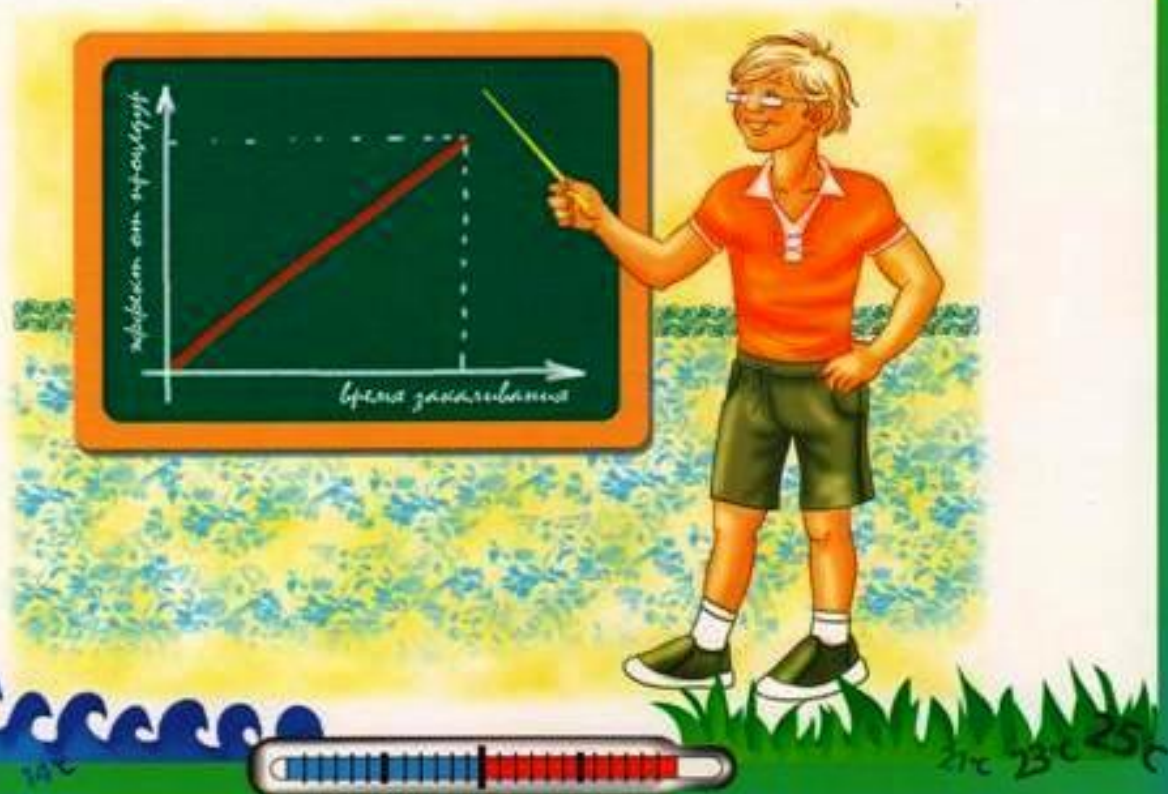




СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ — 18–20°C.

1. Утренняя зарядка в облегченной одежде.
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от 28°C до 18°C. Дети старше 2-х лет самостоятельно моют лицо, шею и руки до локтя.
3. Полоскание рта (дети 2—3-х лет), горла (дети старше 4-х лет) кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи.
4. Дневной сон в хорошо проветренной спальне.
5. Воздушные ванны с растиранием кожи сухой махровой варежкой после дневного сна.
6. Прогулки 2 раза в день при температуре от 30°C до -15°C (суммарное время пребывания на свежем воздухе 4–4,5 часа).
7. В летнее время пребывание под лучами солнца — от 5–6 минут до 8–10 минут, 2–3 раза в день.
8. Контрастные ножные ванны дома, за 1,5 часа до ночного сна.
9. Ночной сон в хорошо проветренной спальне.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C