

Закаливание в условиях ДОУ

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОУ, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Для проведения закаливающих мероприятий в каждой групповой ячейке необходимо иметь в наличии:

- маркированные легкие полиэтиленовые баки (2 шт.);
- ковш на 0,5 л воды для контрастных обливаний;
- кувшины или лейки на 2 - 2,5 л воды для общих обливаний;
- таз полиэтиленовый, глубокий с двумя ручками для местного закаливания (топтания в тазу);
- индивидуальные маркированные полотенца;
- деревянные мостики;
- махровые рукавички для сухого и влажного обтирания (после каждого обтирания рукавички кипятят, высушивают и хранят в закрытой таре);
- простыни, покрывала - для массажных ковриков.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы лечебно-профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Двигательная активность в организованных формах деятельности должна составлять не менее 50% всего объема суточной двигательной активности, а во время прогулок за территорию ДОУ - 35 -40%.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды - основная задача современной медицины, в этом именно и заключается ее профилактическая направленность. Высокий

уровень неспецифической профилактики немислим без правильного режима дня, физического воспитания, рационального вскармливания ребенка, выполнения требований санитарно-гигиенического режима, правильной воспитательной работы.

Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат - снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение. Особенно актуальной остается проблема повышения уровня здоровья детей, проживающих на Севере и приравненных к нему местностей.

Основные принципы адаптирующих закаливающих мероприятий

1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье.
2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий.
3. Занятия должны осуществляться систематически.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст.
5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время (в холодное время года степень воздействия средовыми факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года).
6. Мероприятия проводятся только при положительных эмоциях ребенка.
7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур. Нарастание воздействий происходит быстрее, чем при начальном периоде закаливания.
8. Воздействие закаливающих агентов следует адресовать к различным участкам тела.
9. Закаливающие воздействия не должны быть монотонными, их следует варьировать по силе, продолжительности, использовать в сочетании с физическими упражнениями или без них.
10. При проведении закаливания используется компенсаторное воздействие природных факторов.

При проведении закаливающих мероприятий целесообразно выделять 3 группы детей:

1 - здоровые, ранее закаливаемые дети;

2 - здоровые, но ранее не закаливаемые дети или дети с функциональными отклонениями (из «группы риска»);

3 - ослабленные дети (часто болеющие, с хр. очагами инфекции, реконвалесценты заболеваний).

При назначении закаливающих процедур детям 2 и 3 групп начальная и конечная температура воздействующих факторов должны быть на 2-4°С выше, чем для детей 1 группы, а темп ее снижения более медленным.

Выделяют 3 режима закаливания:

- начальный – тренирует только физические механизмы терморегуляции (короткие процедуры, обязательна закаливающие тепло);

- оптимальный - стандартная методика;

- специальный - интенсивное закаливание с участием химических процессов терморегуляции.

Детям 1 группы возможно сразу назначение оптимального режима с переходом в последующем на специальный.

Детям 2 группы закаливание проводят с начального режима, затем переходят на оптимальный. Вопрос о специальном режиме решается индивидуально.

Детям 3 группы длительное (не менее 1,5 мес.) закаливание ведется по начальному режиму с постепенным переходом на оптимальный. Специальный режим не используется.

Постоянных противопоказаний для проведения закаливания нет. Могут применяться лишь ограничения в дозе и длительности воздействующих факторов с учетом состояния здоровья.

Временными противопоказаниями являются: острый период заболевания, обширные поражения кожи, тяжелые травмы.

После острого периода заболевания длительностью до 10 дней величина холодового воздействия ослабляется на 2-3°С по сравнению с температурой последних процедур. При прекращении закаливания на 10 дней и более рекомендуется возвращаться к начальной методике закаливания.

Температурный режим помещения

Для детей старше года температурный режим закрытого помещения составляет, как и для взрослых, от + 17° до + 19°С.

В осенне-зимнее время проветривание помещения необходима проводить 4-5 раз не менее, чем по 10 - 15 минут. С этой целью в окне должны быть форточки или фрамуги. При открывании форточки или фрамуги воздух направляется к потолку; далее, несколько согреваясь, опускается вниз, поднимается вверх и выходит из помещения. Наилучший способ освежения воздуха - сквозное проветривание. При этом воздухообмен осуществляется в 7

раз быстрее, чем при открытой форточке. Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, которая снижается на 2 - 3° С. В теплое время года окно или форточку можно держать открытыми на протяжении всего дня, на ночь необходимо закрывать окна, поскольку ночью температуру в комнате проконтролировать труднее.

Прогулки на свежем воздухе

Прогулки, сон на свежем воздухе могут быть назначены детям в летний период, спустя 2 недели после выписки ребенка из родильного дома. Начинать гулять с ребенком необходимо в сухой и теплый, небожливый день; в холодное время года - при температуре воздуха не ниже 5°С.

Детям старше 1,5 лет необходимо гулять на воздухе не менее 2 раз в день по 2,5 - 3 часа. В холодное время года прогулки при температуре не ниже - 15 - 16°С. В условиях Крайнего Севера, для детей в возрасте 1 года прогулки осуществляются при температуре воздуха не ниже - 15°С, для детей 3-4 лет - не ниже 30°С при силе ветра, не превышающем 5 м/с. При возрастании силы ветра до 10 м/с допустимая температура воздуха - 25° С. Дети 5 - 7 лет могут гулять и при температуре - 35°С (при силе ветра 5 м/с). Продолжительность прогулок составляет 15 - 30 минут.

Зимняя прогулка составляет 1,5 - 2 часа, причем прогулка организуется так, что первая ее часть составляет спокойную деятельность детей в течение 15 - 20 минут, далее - подвижные игры 25 - 30 минут, сменяющиеся спокойными играми. В конце дети играют 20 - 25 мин. спокойно.

Неспецифические водные процедуры

Гигиенические ванны для детей раннего возраста стали применяться с середины XIX века. Применение гигиенических ванн может быть использована и как закаливающая процедура. Температура помещения, где проводится гигиеническая ванна, должна быть в пределах 20 - 21°С. Температура воды в ванне для детей первых 3-х мес. жизни составляет 36,5 - 36°С, для детей второго полугодия жизни температура воды поднимается до 34 - 33°С. Продолжительность гигиенической ванны 4-5 минут. В конце процедуры ребенка обливают водой, температура которой на 1-2°С меньше, чем вода в ванне. Для этого ребенка вынимают из ванны, поворачивают лицом вниз и сверху поливают на него воду из кувшина. Начинают обливать ребенка водой более низкой температуры с 4 мес.

В первые месяцы жизни лица ребенка умывают теплой водой, температура которой 32 - 33°С. Затем постепенно снижают температуру воды. Начиная со второго полугодия жизни, моют не только лицо и руки, но и шею, и верхнюю часть груди. Сразу после умывания ребенка обтирают насухо полотенцем до небольшого покраснения кожи. Начиная с 2-3 лет, детей умывают водой комнатной температуры, постепенно снижая ее до 18 - 19°С.

Важно приучать детей ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Сначала можно ходить в легкой обуви, открытой сверху, затем в носках

(сначала толстых, потом тонких) и далее босиком (желательно в летнее время).

Рациональная одежда

Одежда имеет существенное значение в адаптации к средовым факторам и закаливанию ребенка, она предотвращает переохлаждение и, что не менее важно, перегревание детей.

При температуре воздуха + 21 + 22°C ребенка первых месяцев жизни во время бодрствования необходимо одевать в легкую распашонку и байковую кофточку.

При температуре воздуха в комнате + 21 + 22°C ситцевую или байковую шапочку носят только до 2-х-недельного возраста.

Детям 4-6 лет в помещении необходимо надевать одежду в 3 слоя: нижняя рубашка и кофточка или костюм, на ноги колготки.

Летом в теплую и жаркую погоду ребенку надевают только трусы или шорты, майку, на голову - панамку, на ноги - сандалии без носков.

Ниже приведена схема одевания детей раннего возраста при различной температуре воздуха в безветренную погоду.

Рациональная одежда детей в зависимости от температуры помещения

<i>Температура помещения</i>	<i>Одежда</i>
+23С и выше	1-2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое х/б платье (рубашка) с короткими рукавами, носки, босоножки
+21°+ 22°С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье (рубашка) с длинными рукавами, колготки или гольфы, туфли
+ 18°+20°С	2-слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье (рубашка) с длинными рукавами, колготки или гольфы, туфли
+ 16°+ 17°С	3 - слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или полушерстяное платье (рубашка) с длинными рукавами, трикотажная кофта, колготки, туфли или теплые тапочки

Рациональная одежда детей во время прогулки: в зависимости от температуры воздуха

<i>Температура воздуха</i>	<i>Одежда</i>
От +6°С до -2° С	4-слойная одежда: белье, платье (рубашка), трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка ли

	демипальто (при температуре ниже 0°C - зимнее пальто без трикотажной кофты), сапоги
От -3°C до -8°C	4-слойная одежда: белье, платье (рубашка), трикотажная кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги
От -9°C до -15°C	5-слойная одежда: белье, платье (рубашка), трикотажная кофта (свитер), колготки, рейтузы - 2 пары, зимнее пальто, утепленные сапоги с носками

Рациональная одежда детей при занятиях физкультурой на улице в разные сезоны года

<i>Сезон года</i>	<i>Одежда.</i>
Лето	Трусы и майка, тапочки или полукеды
Осень, весна (+60 - -6°C)	Майка, футболка с длинными рукавами, колготки, спортивный костюм, шерстяная шапочка, простые и шерстяные носки, кеды
Зима (-7° - -15° C)	Майка, рубашка фланелевая с длинными рукавами, колготки, спортивный костюм, шерстяная шапочка, шерстяные носки, кеды, варежки. При ветре - куртка из непродуваемой ткани и рейтузы

После прогулки ноги и руки должны оставаться теплыми.

Если ноги становятся холодными необходимо одевать ребенка теплее, особенно в холодное время: поверх ватного одеяла покрывают еще одним одеялом.

Таким образом, рациональное проведение неспецифических закаливающих мероприятий с самого раннего возраста может способствовать укреплению здоровья детей, подготовке организма ребенка к проведению дальнейших - уже специальных закаливающих мероприятий.

Специальные закаливающие воздействия

Специальные закаливающие процедуры требуют не только полного здоровья, но и, в отличие от неспецифических закаливающих процедур, большей исходной устойчивости, резистентности организма к средовым факторам. В этой связи специальные закаливающие процедуры не проводятся с недоношенными детьми в первые 2 мес. жизни.

В процессе роста и развития ребенку можно проводить различные закаливающие процедуры. Первой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Они начинаются с 2-х мес. возраста. Через 1-2 недели после проведения воздушных ванн начинаются мероприятия закаливания водой. Влажные обтирания начинают не ранее, чем в 2-3 мес., обливания - с 3-4 мес.

Гимнастику и массаж детям вводят с 1,5 мес. возраста.

Воздушные ванны

Первая в жизни ребенка специальная закаливающая процедура - воздушная ванна. Фактически она начинается еще в родильном доме, когда в процессе смены пеленок новорожденный на короткое время остается без одежды и его тело подвергается воздействию комнатного воздуха.

Помимо сугубо температурного воздействия на организм, воздух диффундирует через кожу, и тем самым увеличивается насыщение крови кислородом. При проведении воздушных ванн у детей повышается потребление кислорода, улучшаются показатели деятельности нервной системы, улучшаются сон, аппетит.

Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм по сравнению с водными процедурами - обливанием, обтиранием, плаванием. Это связано с тем, что теплопроводность воздуха в 30 раз меньше, а теплоемкость его - в 4 раза меньше, чем воды.

Начинают проводить воздушные ванны при температуре помещения 20 - 22°C, в дальнейшем температура может быть снижена постепенным уменьшением до 19°C для детей в возрасте 1-2 лет. Длительность первых процедур - 1 минута. Через каждые 5 дней длительность воздушных ванн увеличивают на 2 минуты. Дети до полугодичного возраста могут принимать воздушные ванны до 15 минут, после полугодичного возраста - до 30 минут 2-3 раза в день.

Проведение воздушных ванн, как и прочих специальных закаливающих процедур; целесообразно осуществлять утром, либо в вечернее время (в 17 - 18 час.), спустя 30 - 40 мин. после кормления, когда у ребенка определяются высокие исходные энергетические траты, высокий уровень метаболизма и способность мобилизовать энергетические и пластические ресурсы для осуществления адаптивных реакций.

Дети старше 1,5 лет обычно принимают воздушные ванны во время утренней гимнастики. При этом температура воздуха может быть понижена после предварительной адаптации до 16°C. Следует отметить, что длительность проведения воздушных ванн для детей дошкольного возраста необходимо увеличивать постепенно, начиная с обычной комнатной температуры.

Детям, плохо переносящим снижение температуры среды, плохо адаптирующимся к закаливающим мероприятиям, необходимо постепенно снижать температуру воздуха в помещении и постепенно обнажать тело. При этом в начале обнажают руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах.

Г.Н. Сперанский и Е.Д. Заблудовская (1963) рекомендуют в младших группах детского сада первые сеансы воздушных ванн проводить 5 минут, в средних - 10 минут, в старших - 10-15 минут. Максимальное время

проведения воздушной ванны составляет 30 - 40 минут в младшей группе, 45 минут - в средней группе и 1 час - в старшей группе.

Закаливание и адаптация к водной среде

Использование воды для увеличения адаптационных возможностей развивающегося организма весьма целесообразно начинать с самого раннего возраста.

Основными факторами воздействия воды на организм являются температура, гидроневесомость (в условиях плавания, купания), химические вещества (соленые, хвойные и др. ванны). Вода обладает большой теплоемкостью и теплопроводностью, в связи с чем она удобна и для проведения закаливающих процедур, поскольку можно легко дозировать и равномерно распределять температурное воздействие на тело ребенка.

Водные процедуры делят на влажные обтирания, обливания, купание, плавание.

Обтирание и обливание могут быть местными и общими.

Методика проведения водных процедур (обтирание и обливание)

Проведению водных процедур предшествует закаливание воздухом - воздушные ванны и обтирание ребенка сухой рукавицей, сухим полотенцем.

Основной методический принцип обтирания сводится к тому, что вначале обтирают дистальные отделы конечностей, затем проксимальные. Далее переходят к обтиранию туловища. Обтирание сухой рукавицей следует проводить до появления на коже легкой красноты. С месячного возраста можно перейти к водным процедурам для закаливания ребенка.

Влажные обтирания проводят смоченной в воде и отжатой тканью рукавицей, куском чистой фланели. Сначала обтирают верхние конечности - от пальцев к плечу, затем ноги - от стопы к бедру, далее грудь, живот, и в последнюю очередь, спину. Важно помнить, что каждую часть тела после обтирания необходимо вытереть насухо до легкого покраснения - точно так же, как и при сухом обтирании. Длительность сухой процедуры 1 - 2 минуты.

Начальная температура воды для обтирания детей 3-4 лет $+32^{\circ}\text{C}$, для детей 5-6 лет $+30^{\circ}\text{C}$, для детей 6-7 лет $+28^{\circ}\text{C}$. Через каждые 2-3 дня ее снижают на 1°C и доводят до $+22^{\circ}\text{C}$ летом и до $+25^{\circ}\text{C}$ зимой для детей 3-4 лет, до $+20^{\circ}\text{C}$ и $+24^{\circ}\text{C}$ - для детей 5-6 лет до $+18^{\circ}\text{C}$ и 22°C - для детей 6-7 лет.

По окончании обтирания ребенок должен быть тепло одет. После перерыва водных процедур их возобновляют так же, как и начинали: вначале проводят сухие обтирания и лишь затем влажные. Температура воды при влажных обтираниях после возобновления процедур соответствует начальной, и затем ее снижают более быстро, чем при начальном воздействии воды. В случае, если начало водных процедур приходится на возраст 1-3 года, температура воды составляет 33°C - 34°C . Снижение температуры должно

осуществляться через неделю на 1°C и доводится до $+25 - 26^{\circ}\text{C}$. Спустя 2 недели от начала влажных обтираний можно назначать местные ножные ванны.

Методика проведения ножных ванн

Обливание ступней и голеней начинают с температуры воды $+ 28^{\circ}\text{C}$ далее охлаждают ее из расчета 1°C в неделю. Нижние пределы температуры воды $+20^{\circ}\text{C}$. для детей 3 лет ее снижают до $+18^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры для детей раннего возраста 15 - 20 минут.

Обливания осуществляют следующим образом: на дно ванны кладут решетку из дерева или пластмассы; время процедуры 20-30 сек; подбирают температуру воды путем ее смешивания; по окончании обливания ноги ребенка насухо обтирают, а растирают до легкого покраснения кожи. При отсутствии ванны обливание можно осуществлять в тазу, ведре, любом резервуаре. Воду набирают и смешивают в кувшине.

Закаливающие процедуры бывают местные и общие. К общим закаливающим процедурам относят общие обливания, плавание.

После адаптации ребенка к процедуре обливания ног необходимо перейти к общему обливанию.

Методика проведения общих обливаний водой

Общие обливания - процедура, требующая от ребенка достаточной устойчивости к снижению температуры среды. В методике обливаний важно знать, что во время процедуры голову не обливают. При обливании ребенок может стоять или сидеть. Ручку гибкого шланга в ванне или в душе необходимо держать близко от тела ребенка (20 - 30 см). Струя воды должна быть сильной. В первую очередь обливают спину, далее – грудь и живот, в последнюю очередь - левое и правое плечо. После процедуры ребенка вытирают насухо. Температура воды при первых сеансах обливания для детей до 1 года равна $+ 36^{\circ}\text{C}$. Каждую неделю снижение температуры на 1°C и доводят до 28°C .

Детям от 1 до 3 лет обливания проводят водой с температурой 34°C , постепенно снижают ее на 1°C в неделю и доводят до 28°C зимой и $24 - 25^{\circ}\text{C}$ летом. Для детей дошкольного возраста начальные температуры воды при обливании 33°C , постепенно снижают ее на 1°C в неделю и доводят до $22 - 24^{\circ}\text{C}$. В холодное время года температура воды должна быть не ниже 24°C , длительность обливания 30 с - 15 мин.

Если ребенок ранее не закаливался, то более эффективные процедуры, в частности водные, следует принимать с температуры воды более высокой, нежели указано выше.

В любом возрасте необходимо пройти весь путь закаливания, начиная, от неспецифических закаливающих мероприятий и переходя к специальным: воздушным ваннам местным обливаниям, общим обливаниям, душу,

плаванию.

Возраст 1 - 3 года:

1. Температура воздуха в помещении 19 - 17°C.
2. Сон на воздухе при температуре от - 15 до + 30°C.
3. Воздушная ванна при смене белья после ночного и дневного сна, во время утренней гигиенической гимнастики, умывания.
4. Прогулка 2 раза в день при температуре воздуха от - 15 до + 30°C.
5. Умывание при температуре воды в начале закаливания +20°C с дальнейшим снижением до +16 -18°C. Детям старше 2 лет моют лицо, верхнюю часть груди и руки до локтя.
6. Общее обливание после прогулки с начальной температурой воды 34-35°C и дальнейшим снижением до +18°C.
7. Общая ванна (2 раза в неделю перед ночным сном) при температуре воды 36°C, продолжительностью 5-6 минут, с последующим обливанием водой 34°C.
8. Летом 2-3 раза в день пребывание под лучами солнца, начиная с 5 -6 минут, доводя до 8 -10 минут.

Дошкольный возраст:

1. Температура воздуха в помещении 19 - 17°C.
2. Воздушная ванна . продолжительностью 10 - 15 минут при смене белья после ночного и дневного сна, во время утренней гигиенической гимнастики, умывания.
3. Прогулка 2 раза в день при температуре воздуха от - 15 до + 30°C.
4. Дневной сон на открытом воздухе на веранде при открытых окнах круглый год.
5. Умывание водой при температуре +14 -16°C. Моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Дети старшего возраста обтираются до пояса.
6. Общее обливание или душ после прогулки с начальной температурой воды 34-35°C и дальнейшим снижением до + 24°C.
7. Обмывание ног водой перед дневным сном с начальной температурой воды +28°C и постепенным ее снижением до 16°C.

8. Общая ванна (2 раза в неделю перед ночным сном) при температуре воды 35⁰С.