

Закаливание-

тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным условиям.

Виды закаливания:

Аэротерапия-

закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.

Гелиотерапия

закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом

Хожение босиком

На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

Закаливание водой

это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.



Правила закаливания:

1. Начинать закаливающие процедуры необходимо, когда человек полностью здоров.
2. Постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий.
3. Регулярность (или непрерывность)
4. Обязательный учет индивидуальных особенностей организма
5. Адекватность дозировки закаливающих факторов функциональным возможностям организма.
6. Многофакторность (использовать несколько физических факторов)
7. Комбинирование общего и местного закаливания.

Противопоказания к закаливанию:

- Не стоит проводить процедуру закаливания при тяжелом состоянии или болезни.
- Детям и людям, страдающим различными заболеваниями, можно начинать закаливание со щадящих процедур и только после консультации с врачом.



Будьте здоровы!





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°C). Температура холодной воды понижается на 1°C в неделю до $18-20^{\circ}\text{C}$.

После процедуры ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.



18°C 16°C 14°C



24°C 23°C 25°C



СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЦЕДУР ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ГОДА, БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ

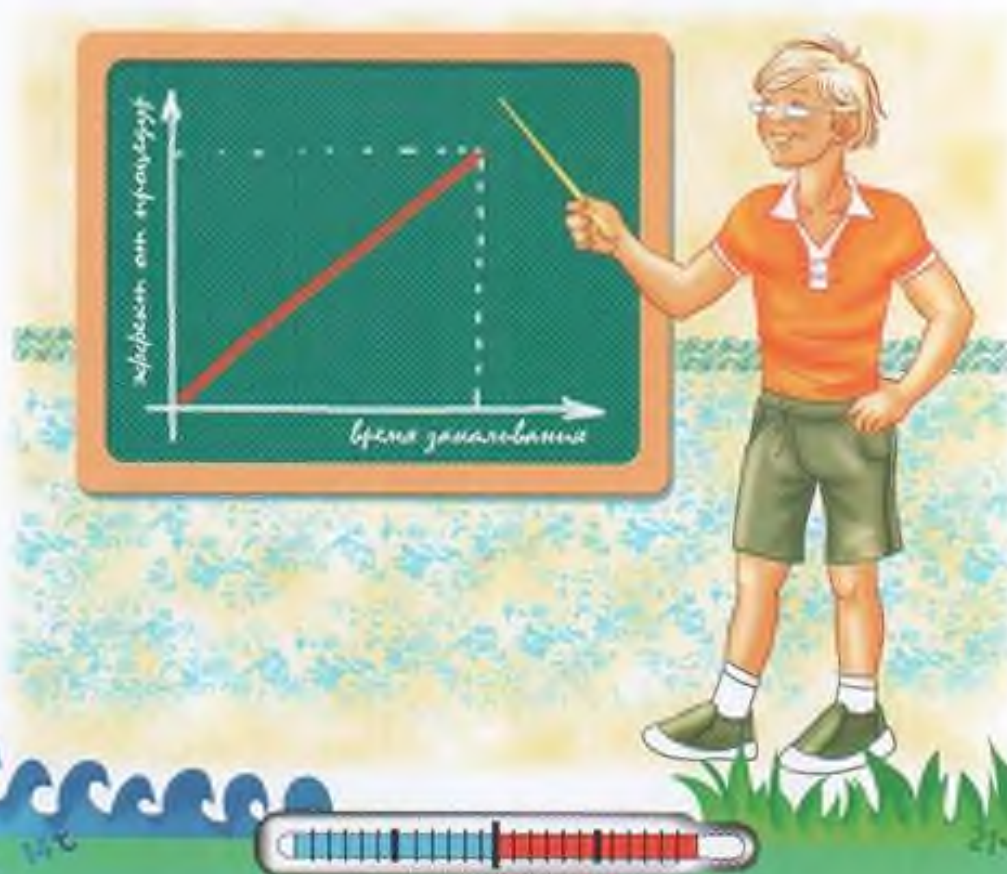
- Адаптация организма к колебаниям температур требует длительного времени. При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода или тепла.
- Первый эффект закаливания проявляется через 3 месяца от 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 вызвала бы страха. Процедура должна сопровождаться ласковым разговором с ребенком, его подбадриванием.





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

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ И РАСТИРАНИЕ КОЖИ СУХОЙ МАХРОВОЙ ВЕРЕЖКОЙ



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



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



21°C

23°C

25°C



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