



# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Проект «Молодые родители»



Государственное казенное учреждение здравоохранения  
Новосибирской области «Региональный центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»

# Что же такое закаливание?

**Под термином «Закаливание» подразумевается целый комплекс процедур и упражнений, целью которых является повышение устойчивости организма к воздействию различных «агрессивных» факторов окружающей среды — холода, жары и так далее. Это позволяет снизить вероятность развития простудных и других заболеваний, а также улучшить иммунитет (защитные силы организма) и сохранить здоровье на протяжении многих лет.**

# Действие закаливающих процедур на организм ребенка

**Закаливание оказывает специфическое и неспецифическое действие на организм:**

- специфическое действие проявляется в повышении устойчивости организма к воздействию метеорологических факторов при проведении охлаждающих процедур или повышении устойчивости к воздействиям ультрафиолетовой радиации под влиянием курса солнечных ванн, совершенствует реакции гомеостаза;

- неспецифическое действие выражается в том, что под влиянием закаливания повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным воздействиям (в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний).



# **Основные принципы закаливания:**

Для того, чтобы закаливание принесло наибольшую пользу организму ребенка, следует придерживаться таких принципов закаливания, как:

- 1) Постепенность в проведении закаливающих процедур;**
- 2) Системный подход к закаливанию;**
- 3) Комплексность при проведении закаливающих процедур;**
- 4) Принцип теплового комфорта;**
- 5) Индивидуализация;**
- 6) Положительное эмоциональное отношение ребенка к закаливанию.**

**Несоблюдение названных правил закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должной закаленности, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.**

# 1. Постепенность в проведении закаливающих процедур

Закаливающие процедуры укрепляют организм ребенка только в том случае, если их продолжительность (время воздействия), интенсивность (величина температуры) или зона воздействия будут увеличиваться постепенно с учетом уже «освоенных» нагрузок. Каждое очередное снижение или повышение температуры вызывает приспособительные реакции во всех органах. Нужно определенное время, чтобы организм адаптировался к новому, пока непривычному для него уровню требований.

Начинайте воздействие с небольшого участка кожи, лучше со стоп или кистей рук. Постепенно увеличивайте площадь и в последнюю очередь переходите к спине и груди. Время воздействия увеличивайте также поэтапно. Начинать нужно буквально с нескольких секунд. Верным признаком, что все идет нормально, является хорошее самочувствие малыша и отсутствие беспокойства.

При переходе к более сильным нагрузкам необходимо обязательно контролировать реакцию ребенка. Каждая новая процедура вначале должна вызывать вегетативные сдвиги: изменение теплоощущения, учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении силы воздействующего агента. В этом случае не будет должного эффекта тренировки. Напротив, появление «гусиной кожи», побледнения кожных покровов во время охлаждающих процедур – показатели чрезмерного увеличения силы раздражителя. При этом будет наблюдаться состояние теплового дискомфорта, отражающее резкое напряжение терморегуляции, что может привести к заболеванию.



## 2. Системный подход к закаливанию

Данный принцип гласит, что закаливающие процедуры не должны прерываться без веских на то оснований. Следствием неожиданной остановки может стать так называемый «откат» - когда приспособительные изменения в организме, происходящие при закаливании ослабевают или полностью исчезают. Таким образом, придется начинать все сначала.

Известно, что результаты трехмесячных закаливающих процедур у детей исчезают уже через 5-7 дней. Низкий эффект закаливания наблюдается и при редких тренировках холодом (1-2 раза в неделю). Поэтому для поддержания высокого уровня закаленности организма необходимо ежедневное выполнение закаливающих процедур.



### 3. Комплексность при проведении закаливающих процедур

Сами по себе процедуры закаливания не столь эффективны, если не сочетать их с другими мероприятиями по укреплению здоровья и иммунитета. Ребенка необходимо с детства приучать к таким простым вещам как прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка, соблюдение личной гигиены и т.д.

Разумно составленный комплекс закаливания должен обеспечивать тренировку именно к тем воздействиям, с которыми ребенок встречается в повседневной жизни: дома, в дошкольном учреждении, на улице. В условиях климата Сибири наиболее часто ребенок может оказаться на улице в непогоду: во время дождя, снега, сильного ветра; он может промокнуть, играя со снегом или во время дождя, или перегреться на солнцепеке.

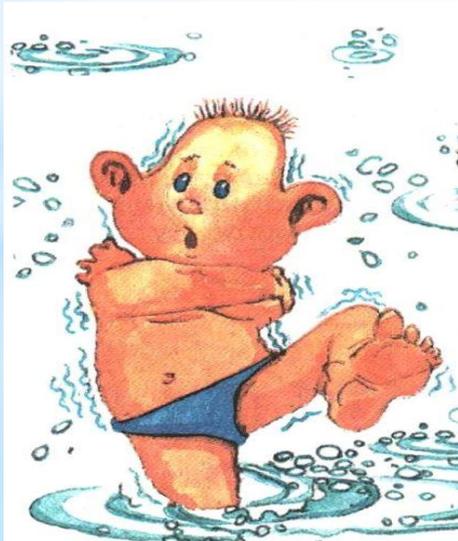
Кроме того, не следует забывать, что закаливание не является самоцелью и единственной задачей, которая ставится перед ребенком. У него должно остаться достаточно ресурсов и для общего роста, и для формирования большого количества других жизненно необходимых навыков. Поэтому комплексность в закаливании должна обеспечиваться минимальным набором средств закаливания.



## 4. Принцип теплового комфорта

Оптимальная ответная реакция терморегуляции возможна только в условиях теплового комфорта, который обеспечивается за счет соответствия одежды ребенка погодным условиям или параметрам микроклимата в помещении.

Если ребенок охлажден, т.е. уже возникла защитная сосудосуживающая реакция, выработать должный ответ на закаливающее воздействие не удастся. В условиях перегрева, также сопровождающегося напряжением терморегуляции, в т.ч. и усилением потоотделения, даже умеренные закаливающие воздействия могут привести к переохлаждению организма ребенка, так как при повышенной влажности кожи существенно изменяется ее теплопроводность.



## **5. Принцип индивидуализации**

**Любые закаливающие процедуры оказывают тренирующее воздействие при условии их соответствия текущему состоянию организма ребенка и характеру его ответных реакций на холодовые нагрузки. То, что полезно для одного ребенка, может оказаться совершенно не подходящим для другого.**

**Во время любой процедуры не доверяйте слепо ничьим советам (кроме врача), обязательно учитывайте особенности своего ребенка.**



## **6. Положительное эмоциональное отношение ребенка к закаливанию**

**Никакие манипуляции по закаливанию нельзя проводить с неподготовленным ребенком. Как минимум малыш испугается, заплачет, а вы потеряете решительный настрой и, скорее всего, забросите свои попытки. Объясните крохе, что вы будете делать, расскажите на самом простом уровне, зачем нужно закаляться. Лучше всего показать своим примером, что в холодной воде или воздухе нет ничего страшного.**

**Дети намного чувствительнее к холоду, чем взрослые. Поэтому на начальных этапах они обычно сопротивляются закаливающим процедурам. Чтобы преодолеть это сопротивление, надо начинать закаливание с таких процедур, которые нравятся детям, проводить их в игровой форме.**



# Противопоказания к проведению закаливания:



При проведении закаливающих процедур у детей стоит проявить еще большую внимательность, и учесть ряд противопоказаний:

- \* негативное отношение ребенка к мероприятиям по закаливанию.
- \* врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации
- \* простудные заболевания, повышенная температура тела в вечернее время
- \* эпилепсия разных форм и повышенная судорожная готовность
- \* последствия родовых травм или других перинатальных повреждений
- \* постгипоксическая энцефалопатия
- \* высокая нервная возбудимость;
- \* нарушения сна;
- \* Выраженная недостаточность питания (истощение), анемия;
- \* болезни эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- \* обширное повреждение кожи в результате ожога;
- \* аномальная реакция организма на холодное воздействие;
- \* острые кишечные расстройства

**Возвращение к процедурам должно производиться не ранее наступления полного выздоровления.**

## **Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные:**

**Общие мероприятия: ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнат - проводятся на протяжении всей жизни ребенка.**

**К специальным закаливающим процедурам относятся гимнастика, массаж, воздушные и световоздушные ванны, водные процедуры, ультрафиолетовое облучение (УФО).**



# Стадии закаливающих процедур

**Чтобы понять, как действует закаливание, необходимо знать, какие процессы происходят в организме человека под воздействием холода. В ответной реакции организма на охлаждение можно выделить 3 стадии:**

- \* — на 1-й стадии происходит сильное сужение сосудов кожи и слизистых оболочек верхних дыхательных путей, кожа бледнеет, разница температуры кожи и окружающего воздуха уменьшается, таким образом, снижается отдача тепла;**
- \* — на 2-й стадии происходит адаптация организма к холоду — сосуды расширяются, кожа становится теплой, при этом улучшается кровоснабжение и питание тканей, активизируется обмен веществ, мобилируются защитные силы организма;**
- \* — на 3-й стадии при длительном воздействии холода, организм исчерпывает свои защитные возможности – кожа вновь бледнеет, приобретая синюшный оттенок, наступает переохлаждение, и ребенок может заболеть (закаливание в этой стадии будет иметь обратный эффект).**

## **Воздушные ванны**

**Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны.**

- \* Воздушные ванны можно начинать с первых же недель жизни ребёнка. Его раздевают и оставляют обнаженным на 2-3 минуты при комнатной температуре.**
- \* С каждым днём длительность воздушных ванн увеличивают на 1-2 минуты и постепенно доводят к 6-ти месяцам до 8 минут, а к концу первого года жизни – до 10-15 минут. На этом этапе процедуру можно повторять 2-3 раза в день. Приучивают воздушные ванны к переодеванию детей после ночного и дневного сна или проводят их спустя 30-40 минут после кормления (у более старших детей воздушные ванны допустимы не раньше чем через час после еды), но не перед сном.**

**С конца 1-го – начала 2-го месяца жизни во время одного из пеленаний выполняют элементы массажа, а затем – гимнастику. Нужно внимательно следить за состоянием ребёнка и его реакцией на эти процедуры. Кожа должна быть розовой, тёплой. Если же появляются признаки переохлаждения (бледность и «мраморность» кожи, синюшность губ и ногтей), воздушную ванну немедленно прекращают и быстро одевают ребёнка.**



# Закаливание воздухом

**Закаливание воздухом усиливает обмен веществ и укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему ребенка.**

**В комнате, где находятся дети, воздух должен быть чистым и свежим. Для этого необходимо систематически проветривать помещение, в холодный сезон – непродолжительное время 5-6 раз в сутки, а в тёплый период – круглые сутки.**

**Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2 °С через 2-3 дня.**

**Конечная температура воздуха 16-18 °С. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). Легкая одежда и носки как постоянная одежда допустимы при температуре воздуха в помещении не ниже 23. При более низких температурах (18-22) дети младшего дошкольного возраста должны быть в колготах, старшего-в гольфах.**



## **Воздушные ванны**

**Детям дошкольного возраста комнатные воздушные ванны рекомендуется проводить в процессе подвижных игр и занятий. Летом в часы бодрствования малыши играют в тени под деревьями в полуобнажённом виде. При появлении «гусиной кожи», дрожи, озноба ребёнка необходимо одеть.**

**Наиболее удобное время для воздушных ванн вне помещения – 10-11 часов утра, не раньше чем через 30-40 минут после первого завтрака. Старшие дети выполняют утреннюю гимнастику в предварительно хорошо проветренном помещении или при открытых фрамугах или форточках.**

**Температура воздуха при таких воздушных ваннах может быть снижена до 17°C. Усиление раздражающего действия воздуха достигается путём понижения его температуры или увеличения площади открытой поверхности кожных покровов.**



## Общее закаливание водой



- \* **Мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой;**
- \* **Чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой; полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °С на 1°С каждые 5 дней;**
- \* **Полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 °С на 1°С каждые 5 дней.**

# Закаливание водными процедурами

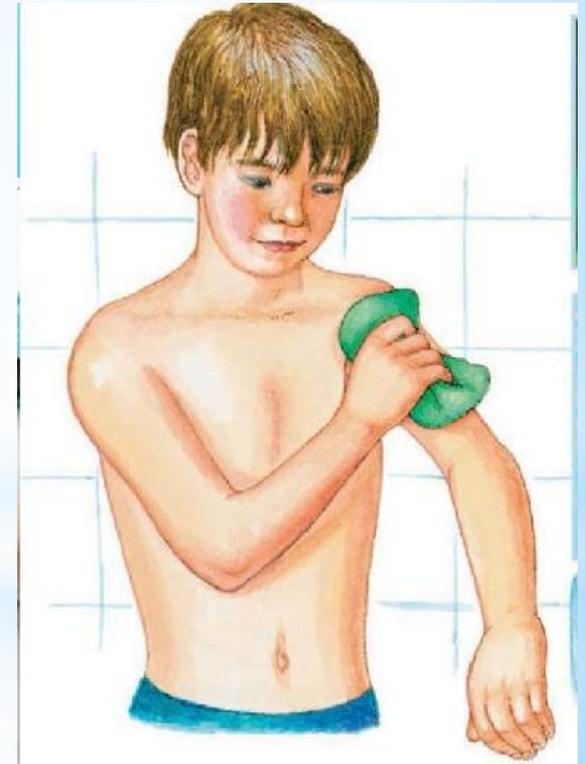
## Обтирания

Одной из самых слабых по воздействию на организм водных процедур считается влажное обтирание, которое применяют с 2-3-месячного возраста. Прежде чем приступить к ней, можно назначить сухие обтирания, однако последние рекомендуется начинать с 3-4 месяцев.

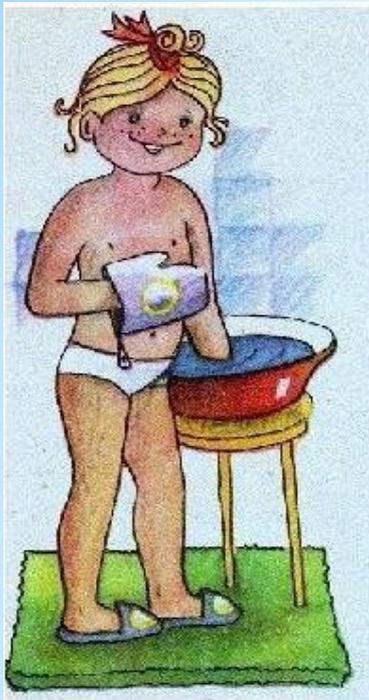
### Сухие обтирания

Обнаженного ребенка обтирают рукой, одетой в рукавичку из фланели, или мягким сухим полотенцем до появления легкой красноты. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей по направлению от пальцев к туловищу, далее быстрыми движениями обтирают кожные покровы шеи, груди, живота и спины.

Во время обтирания производится легкий массаж кожи поглаживающими движениями по поверхности спины, груди, боков. Вся процедура занимает 1-2 минуты и повторяется в течение 7-10 дней, после чего переходят к влажным обтираниям.



## Общие влажные обтирания



- \* Общее влажное обтирание тела ребёнка производят в такой последовательности: сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот и спину.
- \* Длительность процедуры – 1-2 минуты. Сразу после влажного обтирания кожу вытирают сухим мягким полотенцем с применением лёгкого массажа до появления умеренной гиперемии. Затем ребёнка одевают, укладывают в постель на 10-15 минут и укрывают одеялом.
- \* Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года  $+32^{\circ}\text{C}$ , 5-6 лет  $+30^{\circ}\text{C}$ , 6-7 лет  $+28^{\circ}\text{C}$ , через 3-4 дня снижают на  $1^{\circ}\text{C}$  и доводят до  $+22$   $+18^{\circ}\text{C}$  летом и  $+25$   $+22^{\circ}\text{C}$  зимой.
- \* По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

## Контрастное обливание стоп и рук водой

Для детей старше 3-х летнего возраста можно использовать контрастные закаливающие процедуры.

**Контрастное обливание ног:** поставьте два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. О водном тазу вода должна быть горячей (38-40<sup>0</sup>С), а в другом- на 3-4<sup>0</sup>С ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты, а затем «перескакивает» в таз с прохладной водой на 5-20 секунд.



# Обливания как метод закаливания

В течение первых месяцев жизни ребёнка после обычной ванны обливают водой, температура которой на 1-2°C ниже, чем в ванне. Со временем температуру воды для обливания постепенно снижают еще на 2-3°C. Так приучают детей к контрастным температурам, что составляет один из элементов закаливания организма и является переходным этапом к проведению специальных местных и общих обливаний водой.



# Общие обливания

**Общее обливание:** начинать с 9-10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

**Душ:** после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой, и +22 С летом.

Как специальную закаливающую процедуру общие обливания назначают малышам с 3-4-месячного возраста. К этому времени ребёнок привыкает уже к обливаниям после гигиенических ванн. В холодный период общие обливания рекомендуется начинать только после предварительных обтираний, летом же закаливание детей водой можно начинать сразу с обливаний.

**Зимой во время обливания голова ребёнка должна быть прикрыта полиэтиленовой или клеёнчатой шапочкой. Процедура длится 20-30 секунд.**



## Хожжение босиком



**Хожжение босиком — широко практикуемый прием закаливания. Происходит тренировка мышц стопы, предохраняя от плоскостопия.**

**Начинают хожжение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хожжение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хожжение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета.**

## **Закаливание солнцем**

**Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн.**

**Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.**



# **Закаливающие мероприятия, осуществляемые в повседневной жизни**

- 1. Поддержание температуры воздуха в помещении в пределах нормы,**
- 2. Регулярное проветривание помещений в присутствии ребенка;**
  - воздействие пульсирующего микроклимата за счет перепадов температуры воздуха в разных помещениях;**
- 3. Одежда ребенка, обеспечивающая тепловой комфорт;**
  - частичные воздушные ванны в облегченной одежде;**
  - воздушные ванны при переодевании (3-5 минут во время подготовки ко сну);**
- 4. Прогулки (3,5-4 часа) в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;**
- 5. Дневной сон без ночных рубашек и маек;**
  - сон детей в помещении с открытыми фрамугами;**
- 6. Ежедневные гигиенические процедуры – умывание, мытье рук до локтя, шеи, мытье ног;**
- 7. Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе.**

# Примерный комплекс закаливающих мероприятий для детей дошкольного возраста:

- \* 1. Температура воздуха в помещении, где находится ребёнок, должна быть в пределах 17-20°C.
- \* 2. Воздушная ванна продолжительностью 10-15 минут при смене белья после ночного и дневного сна, умывания, во время утренней гимнастики (6-7 минут). Ребенок одет в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки.
- \* 3. Умывание водой: температура с +28°C снижается к концу года закаливания летом до +18°C, зимой до +20°C. Дети старше 2х лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше 3х – верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше 3х лет +28°C, а минимальная летом +16°C, а зимой +18 С.



# Примерный комплекс закаливающих мероприятий для детей дошкольного возраста:

- \* 4. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой – в хорошо проветренной комнате при температуре  $+16^{\circ}\text{C}$  -  $+15^{\circ}\text{C}$ .
- \* 5. Прогулка 2 раза в день при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  продолжительностью от 1-1,5 часа до 2х-3х часов.
- \* 6. В летнее время солнечные ванны от 5и до 10и минут 2-3 раза в день, пребывание на свежем воздухе в тени не ограничены.
- \* 7. Контрастное обливание ног – стоп и нижней 3ей голени водой, температура  $+38^{\circ}\text{C}$ , затем  $+28^{\circ}\text{C}$  и снова  $+38^{\circ}\text{C}$  (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5-7 дней на  $1^{\circ}\text{C}$ ) снижением температуры воды с  $+28^{\circ}\text{C}$  до  $+18^{\circ}\text{C}$ , детям старше 3х лет до  $+16^{\circ}\text{C}$ .
- \* 8. Полоскание рта (дети 2х – 4х лет), горло (дети старше 4х лет) кипяченой водой комнатной температуры 2 раза в день – утром и вечером. На каждое полоскание используется около  $1/3$  стакана воды.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



Государственное казенное учреждение здравоохранения  
Новосибирской области «Региональный центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»