

Консультация для родителей «Закаливание - одна из форм профилактики простудных заболеваний детей»

Одно из удивительных свойств организма – способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте оно еще очень несовершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Закаливание организма, как и занятия физической культурой, — мощный фактор укрепления здоровья. Каждому организму от рождения присуща определенная способность приспосабливаться к неблагоприятным условиям среды. Врожденные защитные реакции ребенка несовершенны, но их можно значительно повысить с помощью закаливания. Если систематически воздействовать умеренными дозами неблагоприятных влияний (холод, жар, влажность воздуха, солнечное излучение), то врожденные защитные реакции суммируются, совершенствуются и организм становится к ним более приспособленным, устойчивым. Закаленный ребенок переносит температурные перепады погоды без особых последствий. Он реже простуживается и страдает от кашля, насморка, ангины.

Закаливание - это система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма. Вернее, закаливание – это образ жизни. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда.

Механизмы защиты и компенсации генетически predetermined. Это значит, что есть люди изначально более закаленные. Если мы будем ориентироваться только на них, то мы никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвем адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят, как правило, незакаленные и ранее не закаливаемые дети. Если у ребенка в генеалогии есть диабет, ревматизм, сердечно – сосудистые заболевания, ему противопоказаны интенсивные меры по закаливанию организма. Есть механизмы защиты, а есть компенсации, т.е. кому-то нужно только поддерживать определенный уровень здоровья, а кому-то повышать данный уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально, его нужно проводить только в семье, а в детском учреждении можно выбирать только те методы, которые абсолютно безвредны для всех. **ЗНАЧИТ**, закаливать детей можно только вместе – дома и в детском саду.

Принципы закаливания:

- 1) комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;
- 2) индивидуализация закаливающих воздействий с учетом состояния здоровья, степени закаленности ребенка;
- 3) постепенное увеличение силы воздействия природного фактора;
- 4) систематичность закаливания – должно осуществляться круглый год, а виды и методики меняться в зависимости от сезона и погодных условий;
- 5) спокойное радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

Закаливание детей в дошкольном учреждении состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни;

и специальные мероприятия: воздушные ванны, водные процедуры, правильно организованные прогулки, физические упражнения, проводимые в облегченной (спортивной) форме, одежде в помещении и на открытом воздухе.

Организация закаливающей среды является главным фактором закаливания детей, что связано с постоянным, практически круглосуточным ее воздействием на организм ребенка, в отличие от кратковременно действующих специальных закаливающих процедур.

Основным требованием для проведения закаливания детей является обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Бактериальная и химическая чистота воздуха достигается проветриванием помещений. Сквозное проветривание, проводимое в отсутствие детей, создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Продолжительность проветривания определяется в зависимости от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы и должно заканчиваться за 30 минут до возвращения детей в групповые. Одностороннее проветривание используется для поддержания нормативной температуры воздуха в групповых. Оно проводится в присутствии детей, в теплое время года – непрерывно, в холодное время – до снижения температуры воздуха до +19° С.

К специальным закаливающим процедурам относятся - закаливание воздухом, водой, хождение босиком и др.

Методы закаливания:

- постепенное увеличение силы раздражения (температура, время);
- контрастный способ «тепло – холод – тепло» или «холод – тепло – холод»;
- частые повторения.

Для закаливания ребенка обычно используются факторы внешней среды в следующей последовательности: воздух, вода, солнце. Каждый фактор можно использовать как отдельно, так и в виде комплексных процедур.

Самая приемлемая закаливающая процедура, не требующая специального оборудования в режиме дня дошкольного учреждения — принятие воздушных ванн. Чтобы добиться успеха, необходимо правильно подбирать одежду и поддерживать необходимую температуру воздуха в помещении. Процедура может быть местной (обнажено туловище) или общей (тело обнажено или в купальнике). Помещение перед процедурой проветривается. Длительность принятия воздушных ванн зависит от температуры в помещении:

- 20-30 минут при температуре не ниже 20 градусов С,
- 15-20 минут при температуре 16-19 градусов С,
- 12 минут при температуре 11-15 градусов С.

Не забывайте о прогулках на свежем воздухе, во время которых организм приучается моментально реагировать на изменения температуры внешней среды, приспособляясь к изменяющимся условиям внешней среды. Закаливание холодом — метод стимулирования реакций иммунитета и совершенствование процессов терморегуляции, что способствует профилактике простудных заболеваний и вирусных инфекций.

ВОЗДУХ

- прогулки в любую погоду в соответствующей сезону одежде;
- сон на воздухе;
- специальные воздушные ванны;
- хождение босиком;
- сухо – воздушная баня (сауна).

Из всех видов закаливания основным является водное закаливание. Оно тренирует сосуды, улучшает их работу, укрепляет организм и формирует гигиенические навыки.

Водное закаливание включает в себя обмывание, обтирание, обливание, полоскание, игры с водой.

ВОДА:

- умывание и другие гигиенические процедуры;
- влажное обтирание;
- обливание ног;
- душ, общее обливание;
- купание в водоеме;
- плавание в бассейне с использованием контрастного душа до и после занятия.

Закаливание солнцем оказывает мощное воздействие на организм детей. Расширяются кровеносные сосуды, улучшается кровообращение, в организме образуется витамин D, повышается обмен веществ — это способствует укреплению и повышению сопротивляемости детского организма. В летний период самые благоприятные часы для принятия солнечных ванн с 9.00 до 11.00. В условиях дошкольного учреждения эта процедура проводится во время прогулки, но не более 30 минут.

СОЛНЦЕ:

- солнечные ванны в кружевной тени деревьев;
- солнечные ванны.

Вдохновляйте малыша своим примером, поддерживайте в нем хорошее настроение. Помните: закаливание также нормализует психоэмоциональное состояние ребенка, улучшает память и внимание. По возможности не прекращайте закаливающих процедур, т.к. их отсутствие сводит на нет все предыдущие усилия. Первый эффект в снижении острой заболеваемости появится только через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — только через год.

Воспитатели: Молодкова О.И.
Бороздина И.Н.