



"ДЕЛЬФИН"

газета для родителей

ПЛАНЕТА

ДЕТСТВА

Май, 2016 год

Выполнила инструктор по плаванию
Долгова Эльвира Амировна

ТЕМА НОМЕРА:

Хочешь быть здоровым? Закаляйся!

В этом выпуске:

1. Закаливание как мощное оздоровительное средство.
2. Формы закаливания
3. Противопоказания для проведения закаливающих процедур
4. Принципы закаливания
5. Закаливание воздухом
6. Закаливание солнцем
7. Водные процедуры



8. Ходение босиком

9. Проведение закаливающих процедур с ребенком дома:

10. Традиции народов и мудрость веков.

Закаливание как мощное оздоровительное средство!



Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, ведь какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, закаливание. Человек сам творец своего здоровья!

Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

Какие же существуют формы закаливания?

- ✓ Закаливание воздухом
- ✓ Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
- ✓ Сон на воздухе
- ✓ Специальные воздушные ванны
- ✓ Ходение босиком
- ✓ Суховоздушная баня (сауна)
- ✓ Закаливание водой
- ✓ Умывание и другие гигиенические процедуры
- ✓ Влажное обтирание
- ✓ Обливание ног
- ✓ Душ, общее обливание
- ✓ Купание в [водоеме](#)
- ✓ Полоскание горла
- ✓ Закаливание солнцем
- ✓ Световоздушные ванны
- ✓ Солнечные ванны
- ✓ Отдых в тени



НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, что есть ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ для проведения закаливающих процедур

- ✓ Негативное отношение и страх ребенка
- ✓ Срок менее пяти дней после выздоровления острых заболеваний или профилактической прививки
- ✓ Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- ✓ Карантин в детском саду или в семье
- ✓ Высокая температура в вечерние часы
- ✓ Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой *не рекомендуются!*
- ✓ Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:
- ✓ Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;



- ✓ Постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
- ✓ Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
- ✓ Обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
- ✓ Перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.

Принципы закаливания

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

1. Постепенность

увеличения дозировки раздражителя.

Постепенность

заключается прежде всего в том, что первые

закаливающие процедуры должны как по своей силе,

так и по длительности

вызывать минимальные

изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать.



2. **Последовательность** применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. **Систематичность** начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. **Комплексность**. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д., и если они не проводятся комплексно.

5. **Учет индивидуальных особенностей** ребенка. Прежде чем начать

закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка.

6. **Активное и положительное отношение** детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызвали у детей положительные эмоции.



Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

Закаливание воздухом

Воздух является наиболее доступным средством закаливания для всех детей в любое время года.

Большое влияние на укрепление организма детей оказывают прогулки на свежем воздухе

В летнее время, когда температура воздуха в тени достигает $18\text{--}20^\circ$, вся жизнь детей (исключая ночной сон) должна переноситься на участок. Только в очень жаркие дни, при температуре воздуха 30° и выше, маленьких детей лучше держать в помещениях с открытыми окнами, так как в это время температура в помещении несколько ниже, чем на открытом воздухе.

В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе зависит от погоды, но в среднем, включая сон для детей 2—3 месяцев, должна продолжаться не менее 2—3 ч, для детей 4—5 месяцев — 4 ч и для детей от 6 месяцев до 7 лет — 5—6 ч (с 2—3 перерывами).

Зимой, при температуре воздуха ниже -10° , детей первых 2—3 месяцев жизни на свежий воздух выносить не рекомендуется. С детьми от 3 до 6 месяцев можно совершать прогулки при температуре воздуха не ниже -12° , а с детьми от года до полутора лет не ниже -16° .

Детей 3—7 лет не стоит лишать прогулки (до 30 мин) даже при температуре воздуха $-20\text{--}25^\circ$. В холодную погоду всем детям перед прогулкой следует смазывать лицо гусиным жиром или детским кремом.

Во время прогулок надо следить, чтобы одежда хорошо предохраняла от

холода, не мешала при этом их дыханию и движениям. На свежем воздухе дети всех возрастных групп спят во все сезоны года: в теплое время года — весь день, в холодное время малыши спят в безветренную погоду (дети 2—3 месяцев при температуре не ниже -5° , 4—12 месяцев — 10° , от года до 7 лет — 15°).

Минимальная и максимальная продолжительность воздушных ванн, а также минимально допустимая температура воздуха зависят от возраста, индивидуальных особенностей и степени закаленности ребенка.

Продолжительность воздушных ванн каждые 3—4 дня увеличивают на 2—3 мин и

постепенно доводят до максимально допустимой.



Закаливание солнцем

Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма

Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках и тканях ускоряются, общий обмен повышается, слой эпидермиса утолщается, особенно за счет увеличения количества пигментных клеток, которые при этом начинают усиленно вырабатывать красящее вещество меланин. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в подкожном жировом слое из провитамина D (дегидрохолестерина) вырабатывается активный витамин D.

Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом состояния здоровья детей, увеличивая каждый день на 1 мин время пребывания их на солнце: с 4 до 20—30 мин детям 2—3 лет до 30—40 мин ребенку 3—7 лет.

Солнечные ванны детям старше 2 лет проводят в утренние часы (с 9—11 ч в средних широтах, с 8—10 ч на юге) при температуре воздуха в тени не ниже 20 и не выше 32° на специальных площадках.



На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головки, обнажают, а на глаза надевают очки с темными стеклами, защищающими от солнца. При приеме солнечных ванн дети ложатся на индивидуальные подстилки или топчаны ногами к солнцу. Для равномерного облучения всего тела ребенок должен сделать через одинаковые промежутки времени четыре оборота. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой, а тем, кому можно (первая

группа, — обливание или купание в открытом водоеме. Все дети во время приема солнечных ванн должны находиться под постоянным наблюдением воспитателя и медицинского персонала.

Водные процедуры

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах).

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2—3 дня) снижают на 1° и доводят ее для детей от года до 2 лет с 28 до 20°, для детей от 2 до 3 лет — до 16°, для детей 3 лет и старше — до 14°.

Детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, 2—3 лет, кроме этого, шею и руки до локтя, от 3 лет и старше при умывании можно обмывать и верхнюю часть груди.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

Закаливание ног можно проводить в любых условиях, обливая их либо из лейки, либо погружая в таз с водой, температура которой постепенно, через каждые 3—4 дня, снижается на 1° и доводится с 36 до 20° для детей от 1, 5 до 3 лет и до 18—16 для детей 4—7 лет.

Обливают стопы и голени ребенка. Продолжительность процедуры для детей раннего возраста 1—3 мин, для детей дошкольного возраста — 3—5 мин. Во время ножных ванн ребенок все время производит движения ногами; топтание на месте, сгибание и разгибание пальцев. Ножные ванны оказывают наилучший эффект в тех случаях, когда ноги детей в начале процедуры не холодные, а теплые (например, после утреннего или дневного сна).

Летом обливание и душ рекомендуется проводить на воздухе.

Купание в открытых водоемах (бассейн, река, озеро, море) является одним из любимых детьми закаливающим мероприятием. На организм ребенка одновременно действуют воздух, солнце, вода (ее температура, движение, состав). Все это в сочетании с движениями, которые ребенок производит, плавая или играя в воде, активизирует работу нервной, сердечнососудистой,

эндокринной и других систем.



Хождение босиком

Также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течении 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. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп могут проводить босиком утреннюю зарядку (в помещениях, физкультурные занятия, подвижные игры.



Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в этом виде закаливания, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется (Ю. Ф. Змановский, 1989).

В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия, используя модифицированный вариант Программы развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми В. Т. Кудрявцева. Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте не отрывая носка от пола; перекаты с носка на катание



пятку стоя на полу или на палке; палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; “рисование” простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек) ; игровое упражнение “Если бы ноги стали руками” (условное выполнение ногами функций рук) ;

перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

Выполнение ряда этих упражнений основано на осмысленной моторике, что позволяет внести ее элемент и в закаливающие процедуры.

Проведение закаливающих процедур с ребенком дома:

1. Проводить босохождение по ковру до 20 минут за один раз.

2. Воздушные ванны в одних трусиках — до 15 минут при температуре воздуха 21–24оС.

3. Постепенно перестать кутать ребенка. В комнате одевать легко, на ногах — тапочки или простые носки.

4. С хорошим психологическим настроем начать обливать стопы ног холодной водопроводной водой утром и вечером: 0, 5 литра холодной воды вылить на стопы, через 3–5 секунд промокнуть их сухим полотенцем.



5. Умывание теплой водой заканчивать ополаскиванием лица, шеи и рук по локти холодной водой.



6. Полоскать рот и горло водой комнатной температуры или чуть теплее с настоем трав (ромашка, шалфей, календула, мать–и–мачеха, березовые почки) или раствором морской соли (1 ч. ложка на стакан воды) .

Традиции закаливания разных народов

Якуты трое и более суток по несколько раз в день натирали новорожденных снегом или обливали холодной водой.

- Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в оленьи шкуры.

- Цыгане также сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали.

- В обычаи народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком.



Мудрость веков...

«Здоровье сгубишь – новое не купишь».

«Было бы здоровье – а счастье найдется».

«Не рад больной и золотой кровати».

«Здоров будешь – все добудешь».

«Лучше средства от хвори нет – закаляйся до старости лет».

«Здоровье нельзя купить – им можно только расплачиваться»

«Здоровье – мудрых гонорар»

