

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ



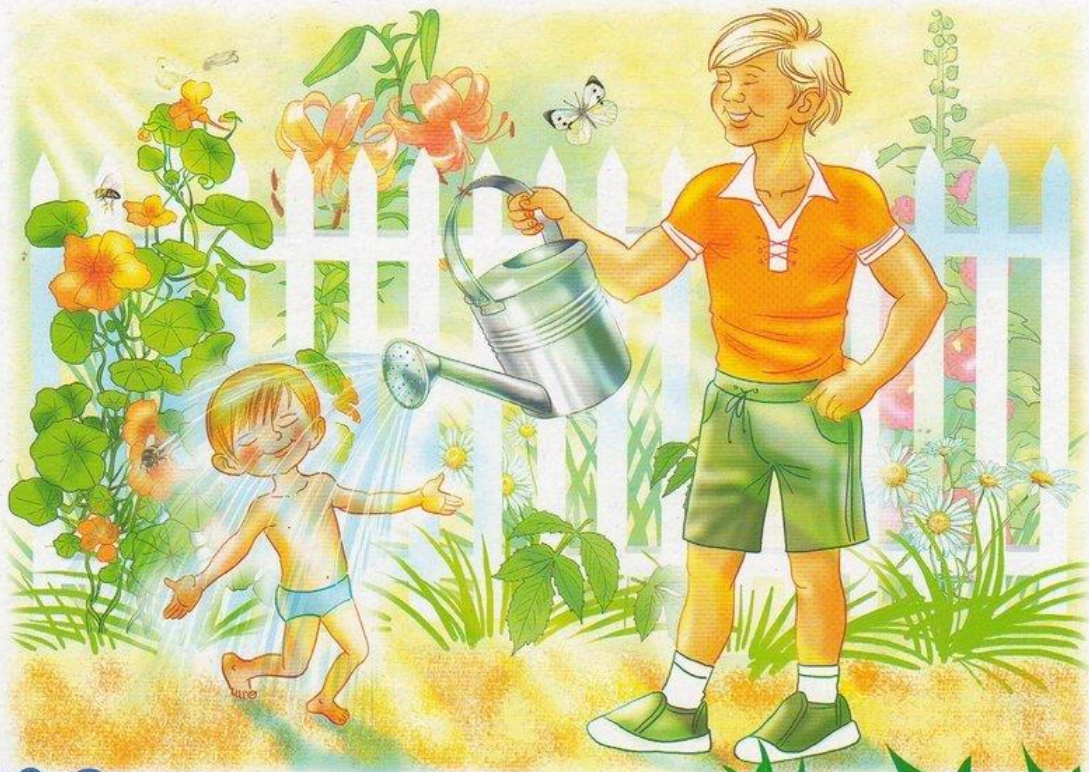
ОБЛИВАНИЯ

Начинают с местных обливаний, затем постепенно переходят к общим.

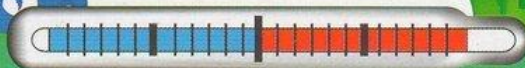
Детям рекомендуется делать местное обливание стоп ног, постепенно, через 2–3 дня, снижая температуру на 1°C с 28°C до $18\text{--}20^{\circ}\text{C}$. Продолжительность процедуры — 10–20 секунд. После обливания ноги тщательно обтирают и растирают до легкого покраснения. Обливания можно проводить после гигиенического мытья ног теплой водой с мылом.

Общее обливание — более сильная процедура. Ее можно проводить детям с 9–10-месячного возраста (после предварительных сухих и влажных обтираний). Температура воздуха $22\text{--}28^{\circ}\text{C}$. Зимой голова должна быть прикрыта полиэтиленовой шапочкой.

Начальная температура воды — $35\text{--}36^{\circ}\text{C}$. Снижать ее необходимо каждые 5–6 дней на 1°C до 28°C зимой и до 24°C летом. Длительность обливания небольшая — 20–30 секунд. Ребенка сажают или ставят в ванну или таз и обливают из лейки с перфорированной насадкой. После этого ребенка досуха растирают полотенцем.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

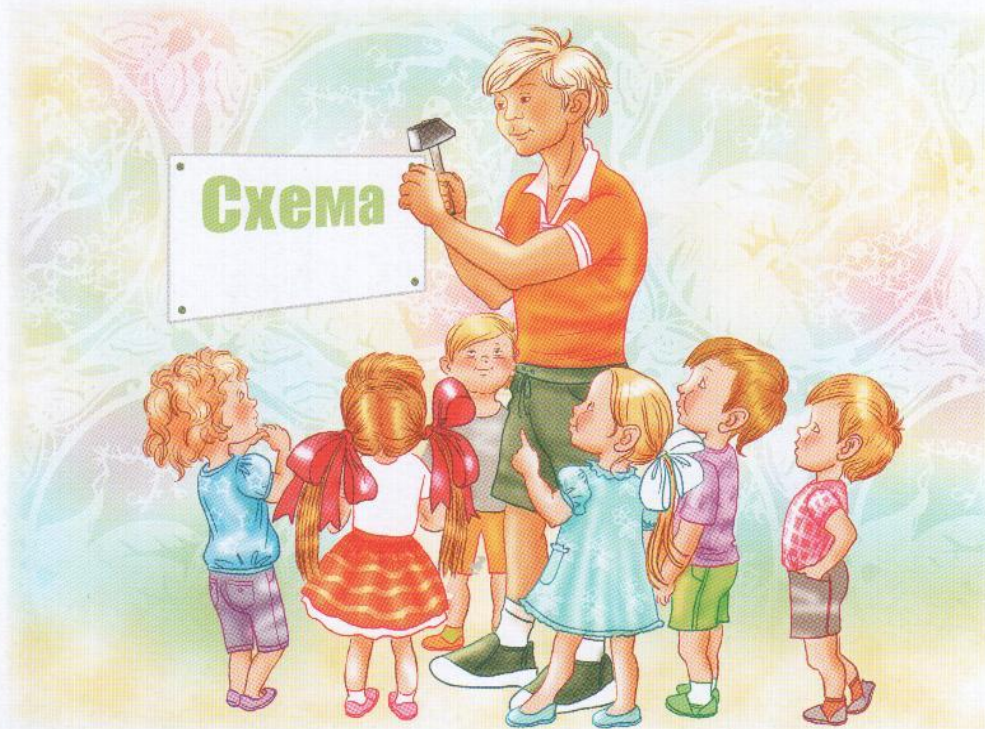


СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



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

КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ

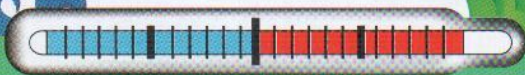


Перед ребенком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигала середины голени. В одном тазу температура воды $37-38^{\circ}\text{C}$ (горячая), в другом — $25-26^{\circ}\text{C}$ (для детей ослабленных и часто болеющих — $33-34^{\circ}\text{C}$) (холодная). Ребенок поочередно погружает 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



21°C 23°C 25°C

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ И РАСТИРАНИЕ КОЖИ СУХОЙ МАХРОВОЙ ВАРЕЖКОЙ

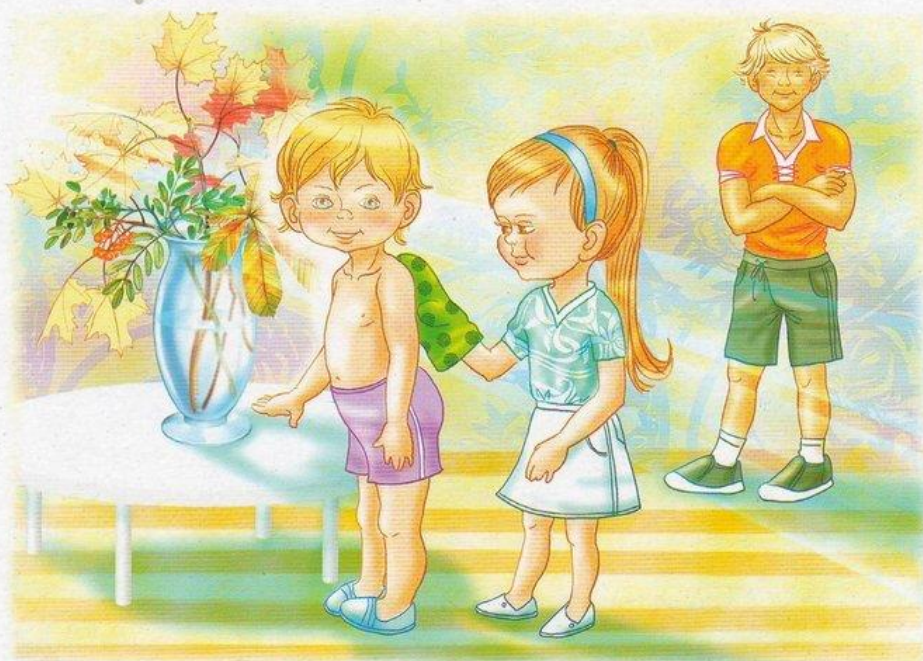


Воздушные ванны в холодное время года проводят в помещении при комфортных значениях температуры (17,5–22,5°C), при отсутствии ощущаемого движения воздуха. Длительность первой воздушной ванны — 3–5 минут. Постепенно время увеличивается и доводится до 30 минут. Температура постепенно снижается до 17°C. Сначала дети дошкольного возраста проводят воздушные ванны в трусах, майках, носках и тапочках. Далее, через 2 недели, можно проводить занятия в одних трусах.

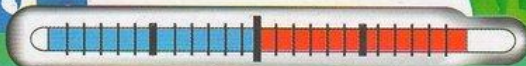
Детям, плохо переносящим снижение температуры, необходимо уменьшить общую длительность процедуры и постепенно обнажать тело. При этом сначала обнажают руки, затем ноги, далее — тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах. После перенесенного острого заболевания к воздушным ваннам или

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



душ

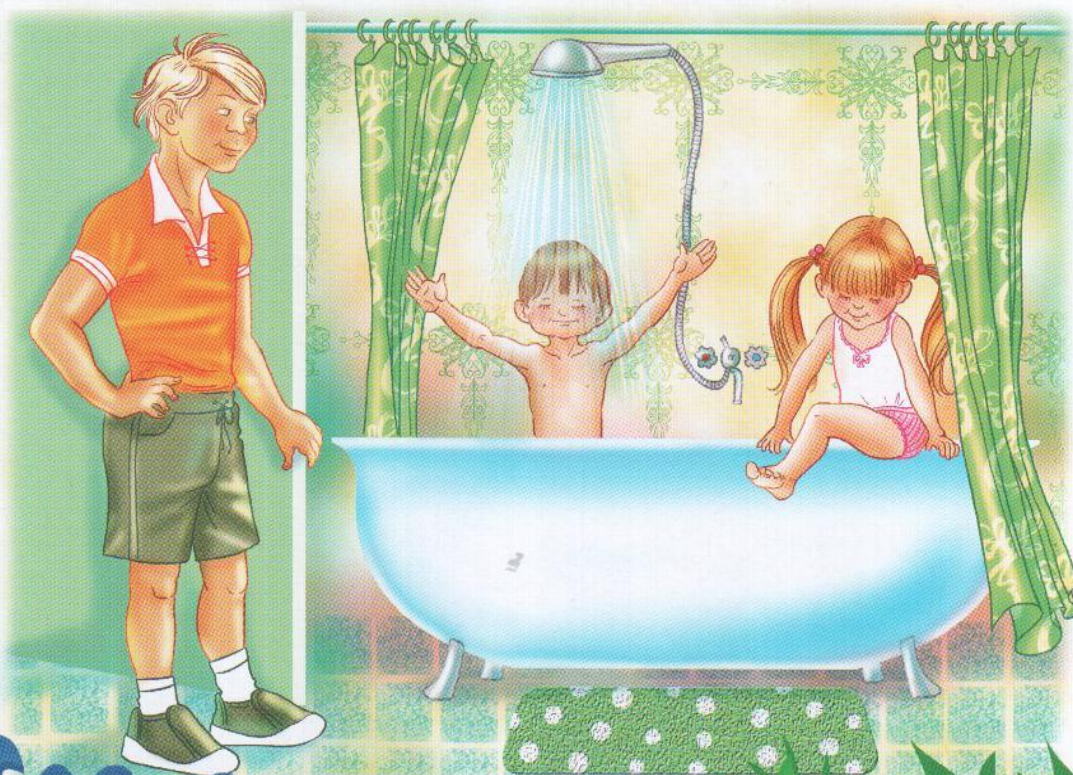
Используют для детей старше 3 лет. Наконечник душа должен располагаться на расстоянии 40–45 см от головы ребенка. Температура воды — 34–35°C, температура воздуха — выше 20°C. Длительность процедуры постепенно увеличивается от 1 до 5 минут, а температура снижается на 1–2°C каждые 2–3 дня до 22–24°C. После 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.

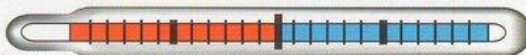


18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ



Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. При определенных условиях и соответствующей организации они применяются как средство закаливания. Утреннее умывание, мытье рук и ног можно использовать в качестве местных закаливающих процедур.

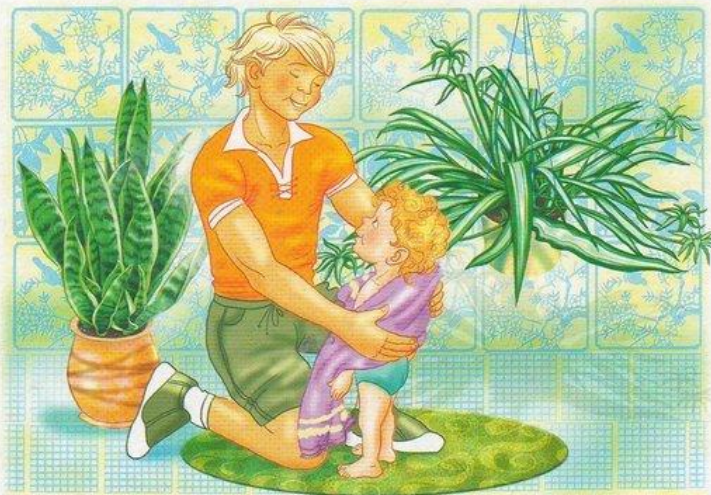
Для закаливания носоглотки и слизистой глотки используют полоскание водой комнатной температуры: с 2–3 лет — рот, с 4–5 лет — горло. Для полоскания достаточно 1/3–1/2 стакана воды. Начальная температура 36–37°C, снижение каждые 3–4 дня на 1–2°C до 8–10°C.

В порядке нарастающей силы действия водные закаливающие процедуры подразделяются на обтирания (местные и общие), обливания (местные и общие), ванны, душ, купания в открытом водоеме.

Начинают тренировку терморегуляционного аппарата всегда с наименее резких воздействий и при положительном эффекте через определенное время переходят к следующему этапу.

ОБТИРАНИЯ

Сухие обтирания проводят с 3–4 месяцев, процедура возможна при нормальном состоянии кожных покровов — обнаженного ребенка обтирают рукой, одетой в рукавичку из фланели, или мягким сухим полотенцем до появления легкой красноты кожи. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей от пальцев к туловищу. Затем быстрыми движениями кожу спины, груди, боковых поверхностей туловища. Длительность процедуры: 1–2 минуты. Курс — 7–10 дней, после чего можно переходить к влажным обтираниям.



Рекомендуемая температура воды для влажных обтираний

Возраст	Начальная температура воды	Конечная температура воды
6–12 месяцев	33–35°C	28°C
1–4 года	32–33°C	25°C
Старше 4 лет	28–32°C	18–20°C

Температуру воды каждые 5–7 дней понижают на 1°C. Обтирают рукавицей или полотенцем, смоченными в теплой воде и отжатыми, последовательно руки, грудь, живот, спинку, ноги, а затем растирают махровым полотенцем. Через 1–2 месяца можно перейти к обливаниям.

18°C 16°C 14°C

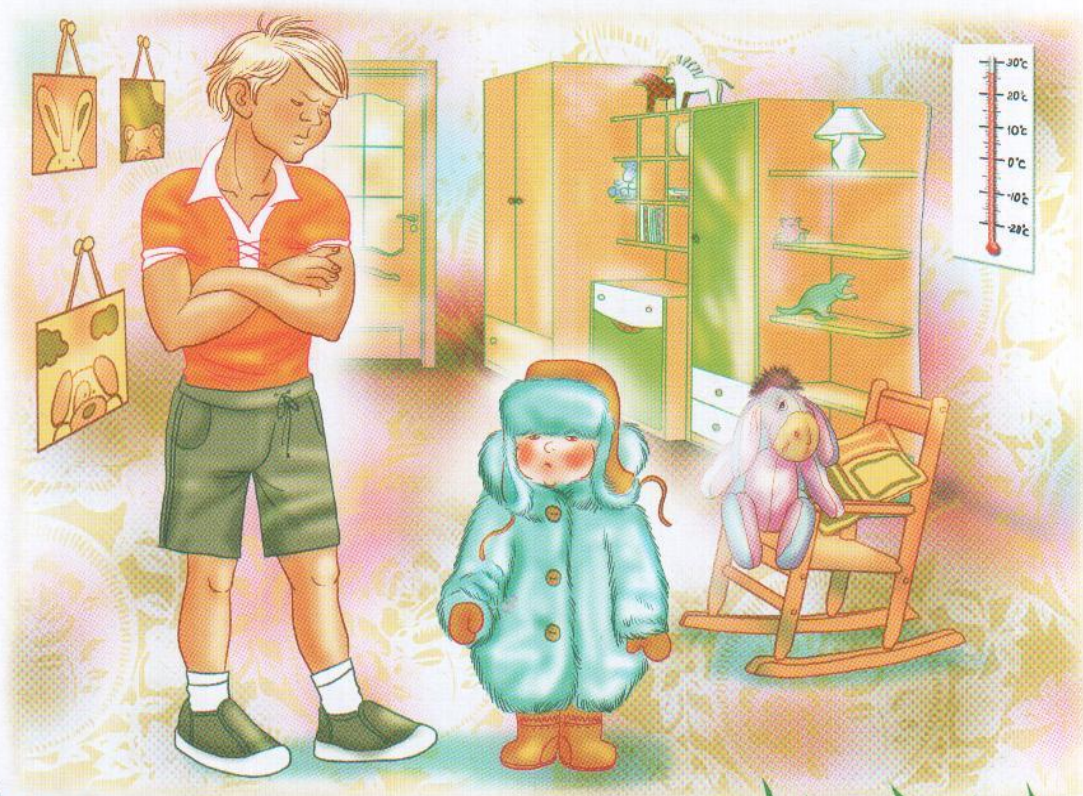


21°C 23°C 25°C

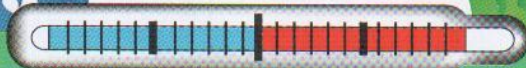
ПРИЧИНЫ НЕЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ



1. Несоблюдение температурного режима в помещениях (перегревание).
2. Нерациональная одежда (не соответствующая температуре воздуха) в помещении, на улице и при занятиях спортом.
3. Использование слабоинтенсивных холодových воздействий, не обеспечивающих достаточной тренировки организма.
4. Не оптимальный температурный режим кожи ребенка. Если ребенок охлажден (у него имеется защитная сосудосуживающая реакция), выработать положительную реакцию на закаливание не удастся. Перед началом закаливающей процедуры кожа должна быть теплой.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЦЕДУР ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ГОДА, БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ

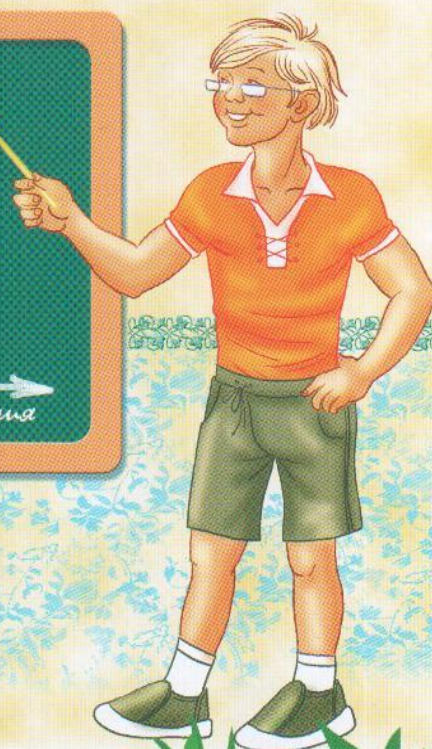
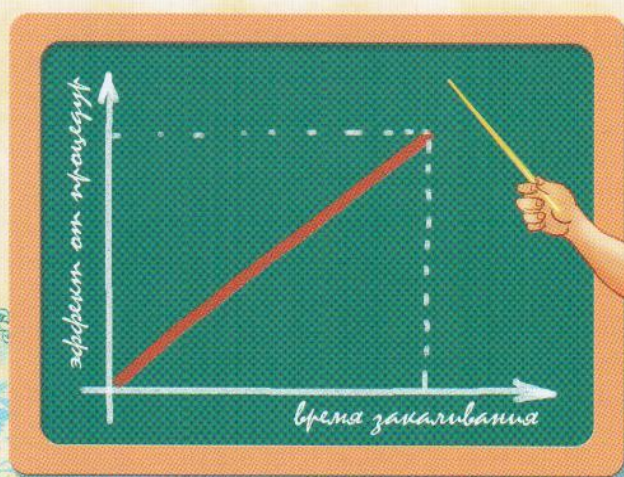
- Адаптация организма к колебаниям температур требует длительного времени. При многократном повторении закаливающие процедуры способствуют выработке условного рефлекса в виде быстрой реакции кровеносных сосудов на воздействие холода или тепла.
- Первый эффект закаливания проявляется через 3 месяца от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



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C