

## Закаливание детей в современных условиях



Закаливание – это важное условие предупреждения охлаждения организма и профилактики острых респираторных заболеваний. В основе закаливания детей должны быть следующие факторы:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый режимный момент.
- закаливающие процедуры отличаются как по виду, так и по интенсивности воздействия.
- закаливание проходит на фоне различной двигательной активности.
- закаливание проходит на положительном эмоциональном фоне.
- закаливание происходит при нормальной температуре воздуха и подходящей одежде.
- допустимо сочетание нескольких видов закаливающих процедур.

При закаливании детей нужно использовать естественные природные факторы.

Воздействие воздуха (воздушные ванны за счет облегчения одежды, во время переодевания ребенка, утренней гимнастики, прогулки) является более слабым раздражителем, чем вода (обтирание, обливание, полоскание). Поэтому воздушные ванны можно проводить длительно, а водные процедуры только кратковременно.

Для ребенка необходимы комфортные условия для жизни. Это свежий воздух и рациональное сочетание температуры в помещении и одежды.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается постоянным односторонним и периодически сквозным проветриванием.

Для детей 3 – 4 лет температура в помещении по норме + 21 + 22 , а 5 – 7 лет- +19+21

Если случаются отклонения от нормы, то комфортное состояние регулируется с помощью одежды.

Важным элементом закаливания является прогулка. Дети до 4 лет выходят на улицу при безветренной погоде до – 15, а старшие – до -20. При сильном ветре прогулка сокращается.

Хорошее средство закаливания – прогулка босиком. Надо начинать хождение босиком в помещении, а потом продолжить и в другие сезоны.

Для закаливания широко используется вода: для обливания стоп, утреннего умывания, растирания, обширного умывания, мытья рук, игры с водой, принятия душа ит.д.

Хороший эффект дает полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры. Клокочущая вода оказывает массирующее действие на слизистые. Вода смывает остатки пищи, препятствует размножению микробов. В 3 – 4 года ребенка можно научить полоскать рот, а в 4- 5 лет научить полоскать горло.

