

## ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА

**Закаливание организма** — одно из лучших средств укрепления здоровья.

**Задача закаливания** — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

При закаливании вообще, а в детском возрасте особенно надо руководствоваться следующими *правилами*:

1. Соблюдать постепенность при применении средств закаливания (снижение температуры воздуха в помещении, облегчение одежды).
2. Систематически использовать разнообразные средства закаливания (свежий воздух в помещении, прогулки достаточной длительности, облегченная одежда, специальные процедуры и др.).
3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальную чувствительность детей.

Начатые мероприятия не следует прерывать без достаточных на то оснований, иначе образовавшиеся условные рефлексы разрушатся.

**Необходимые условия закаливания** — внимательное наблюдение воспитателя, руководство и контроль врача.

Как же следует разумно использовать естественные факторы природы? Наиболее доступным в детском учреждении является **закаливание воздухом**.

Воздух в помещении всегда должен быть свежий. С этой целью во время прогулки или сна детей на воздухе в комнатах проводится сквозное проветривание. Кроме того, даже в присутствии детей в помещении периодически открываются форточки, а с потеплением наружного воздуха и окна.

В целях закаливания используются также воздушные ванны. Первые воздушные ванны проводятся в помещении, чтобы на ребенка действовал воздух определенной температуры (20 — 22°C).

Постоянные *прогулки, занятия физическими упражнениями* на открытом воздухе — все это должно быть непременным условием воспитания в детском саду. Надо приучить детей играть, заниматься, есть и спать в теплую погоду при открытых окнах, в холодную — при открытых форточках (фрамугах).

Как предусмотрено режимом детского сада, дети должны быть на свежем воздухе в холодное время года не менее 3 — 4 часов в день. Зимой, в морозные дни (— 15 — 18°C) приходится сокращать длительность прогулок, но нельзя совсем лишать детей пребывания на воздухе. В морозные дни надо следить, чтобы дети были достаточно тепло одеты. Необходимо, чтобы пальто было теплым, но легким и по росту ребенку; валенки невысокими, чтобы они не затрудняли движений детей.

Прогулку следует организовать так, чтобы дети больше двигались и вовремя сменяли подвижную деятельность на спокойную.

Летом жизнь детей переносится на воздух. В теплые солнечные дни одежда детей постепенно облегчается, и, наконец, дети остаются в трусиках, легкой обуви, а если позволяет почва, босыми. С наступлением жары в такой одежде дети ходят в течение всего дня.

Для проведения воздушных ванн в прохладную погоду организуются игры большой подвижности, а в теплую погоду — менее подвижные.

Воздушные ванны в дождливые дни переносятся на веранду, под навес или в помещение с открытыми окнами. Воздушные ванны для маленьких детей начинают летом с 5 мин и доводят до 12 — 20 мин, для детей средней и старшей групп — до 30 мин. Удобнее всего проводить их перед водными процедурами.

Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность детей, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательным к состоянию здоровья каждого ребенка, учитывать условия, в которых проходит игра: нет ли ветра и т. п.). Воспитатель внимательно следит и за тем, как дети одеты в помещении. При нормальной температуре достаточно, если на ребенке рубашка или майка, трусы и колготки, платьице на девочке, костюмчик на мальчике. Старшие дети (4—6 лет) могут быть в носках или гольфах. Важно, чтобы на ногах были туфли или легкие ботинки с каблучком. Нельзя допускать, чтобы в помещении дети ходили в теплых тапочках на войлочной подошве или после прогулки оставались в рейтузах, фуфайках, теплых ботинках.

При проведении *водных процедур* надо соблюдать основное правило: перед началом процедуры дети не должны охлаждаться.

Закаливающее влияние могут оказывать все гигиенические процедуры: мытье рук, ног, лица, тела ребенка — при правильной их организации. Надо постепенно приучать детей, с одной стороны, к более низкой температуре воды, с другой — к постепенному воздействию воды на все большие участки тела. Малыши (2 — 3 лет) моют прохладной водой лицо и кисти рук, дети постарше моют лицо и руки до локтя (водой все более низкой температуры, но не ниже 16°C). Температура воды снижается постепенно.

В летних условиях общее мытье ног для детей всех групп проводится перед обедом. Температура воды для младших детей вначале — 34 — 32 °С, для средних и старших — 30 °С; через каждые три-четыре дня ее снижают на 1° и доводят до 24°C в младшей и до 22°C в средней и старшей группах.

После мытья ног дети досуха вытираются. Температура воздуха в помещении, где проводится мытье ног, не должна быть ниже 18°C.

Для закаливания *солнечными лучами* совершенно необязательны специальные солнечные ванны, во время которых дети должны спокойно лежать, поворачиваясь через определенное время с одной стороны на другую. Солнечными ваннами можно считать и пребывание детей под лучами солнца во время прогулки.

Во время солнечных ванн дети могут спокойно играть. Воспитатель регулирует пребывание детей под лучами солнца: сначала 5—6 мин, а после появления загара — 8—10 мин; во время прогулки можно провести 2—3 солнечных ванны. Во избежание ожогов одежду детей облегчают постепенно: сначала они ходят в трусах и майках, затем только в трусах. Голова обязательно должна быть прикрыта панамой или косынкой.

Все мероприятия по закаливанию должны проходить под контролем врача. Он же проводит предварительный инструктаж для воспитателей и обслуживающего персонала, объясняет, как проводить ту или иную процедуру.