

## **Консультация для родителей «Закаливание ребёнка дошкольного возраста дома»**

*Харьковская И.Г., старшая медицинская  
сестра МБДОУ ДС № 33 «Аленка»  
г.Светлоград*

Как бы хотелось, чтобы наши детки не болели, тогда бы может закаливание детей дома нам не понадобилось, вполне хватило бы обычных прогулок. Но, к сожалению, статистика не радуется. Поэтому мы, родители, изначально находимся в ответе за здоровье - физическое воспитание своего ребенка.

Хотите укрепить здоровье ребенка, повысить его иммунитет, значит необходимо проводить закаливающие мероприятия. Мы, почему-то привыкли, что закаливающие мероприятия - это что-то не комфортное, малоприятное, особенно на первом этапе. Поэтому основными вопросами начала закаливания являются: как, с чего начать, как подготовить ребенка, сделать для него этот процесс ежедневной и приятной процедурой. Если вы все еще сомневаетесь, надо ли это делать, выйдите погулять осенью - зимой на детскую площадку. О чем мамочки будут говорить чаще всего? "мойзасопливился..., а мой закашлялся..., а мой только что переболел ОРЗ". Болезни - болезни - болезни. Знаете, не затронула бы эту тематику, если бы не свой печальный опыт, когда лишним кутанием малыш стал плохо реагировать на снижение температуры окружающего воздуха, начались беспрерывные сопли + ОРЗ. В общем настал момент X, когда решила покончить с этим, взяв все в свои руки, начала проводить закалку ребенка дома. Результат не заставил себя ждать. Вот сейчас с вами хочу поделиться этим опытом. Запомните ваш позитив передастся ребенку, сделайте это мероприятие игрой, ваш карапуз подхватит инициативу.

### **Правила закаливания детей в домашних условиях**

- Ранние закаливающие мероприятия - самые эффективные. Не откладывая на завтра, не теряя времени начать надо прямо сейчас. Если мамочка начнет это с грудного возраста, то это поможет ей избежать многих проблем со здоровьем ребенка дальше.
- Систематичность закаливания очень важна, не зависимо от того, какой способ вы выбираете.
- Постепенное увеличение продолжительности закаливающих процедур. Никаких скачков: раз два дня не заболел, можно пару минут лишнего добавить. Нет - нет. Эта пара минут может оказаться критической, будете лечить уже, а не проводить закалку ребенка. А потом придется все начать заново. Вам оно надо?
- Позитивные эмоции, превосходное настроение - залог успеха, если малыш капризничает, не насилуйте его.
- Наверное, самый трудный пункт для многих родителей: все должно подкрепляться собственным примером.

- Комплексные занятия физкультурой, массаж + закаливающие мероприятия дадут более ощутимый эффект.
- Начинаем процедуры только со здоровым малышом, когда нет стрессовых ситуаций, не режутся зубки, карапуз не пошел в садик.
- Никакого переохлаждения. Это относится к прыжкам в сугроб, выбору одежды на прохладную погоду.
- Перегревание так же опасно, есть вероятность вспотеть, быть простуженным, поскольку чадо будет стаскивать с себя одежду или гулять сырым.
- Согретьте Ручки и ножки растираем, только потом приступайте к процедурам.

Постоянные закаливающие мероприятия укрепят здоровье ребенка, поднимут ему настроение, вам только необходимо правильно выбрать необходимый способ.

### **Оздоровительная работа или закаливание детей дома**

Если сейчас взять хоть одно советское пособие по закалке, можно искренне посмеяться над имеющимися советами. Такой закалкой можно только подцепить один из типов инфекционных заболеваний, проявляющихся в разных формах. Купание с 36-40°C спускали до 35°C, каждую неделю понижали на 1 °C, причем малышок успевал простыть, температура +фебрильные судороги. Закалка откладывалась, потом начиналось все заново. Мероприятия растянутые по времени не незнамо на сколько, пользы приносило мало. Сейчас же уже в рекомендациях по купанию детей многие пишут оптимальную температуру-30-28°C.

Родители - радикалы этого естественно не принимали и круглый год погружали малышей в естественные водоемы, проруби; дома на них были только трусики и майки. Понятно, что казусы были разные: выдерживали немногие, остальные болели и мамы с папами "ломались", натягивая им теплые штаны и кофточку и наглухо закрыв все форточки. Благо дело, таких родителей было не много, все как-то больше вообще без закаливания обходились. Вот и выросли такие детки, стали сами родителями и знаний в закаливании у них "0,0". Специалисты просто настаивают, что приступать к закаливанию надо совместно, иначе:

- вам это самим быстро надоест;
- это более походит на садизм: мама ежится, говорит, что не переносит холодной воды, а надрывающееся чадо упорно поливает ледяной водой;
- это не принесет пользы, ведь мама считает, что закаливающие процедуры - это только обливание водой, после чего одевает ребенку две кофты дома, не открывает ни единой форточки.

### **Методы закаливания детей в домашних условиях**

- Воздушные ванны рекомендованы всем, начиная с младенцев. Делайте это с утра, зимой проветрите комнату до 22-24 градусов, а летом можно выносить кроху на улицу на 1 минуту, пару раз/день, потом частоту выносов можно увеличить до 3-х. Каждую неделю добавляете минуту времени, когда ваш малыш может "поголопопить", через пять месяцев вы достигнете 15 минут. При этом не забывайте понижать температуру, снижая очень постепенно до 16 градусов. Испугались цифры? В некоторых

детсадах температура зимой в группе не превышает 14-16 градусов. Поэтому лучше привыкнуть к такой температуре заранее.

- Закаливаем солнышком, иными словами "теневое загорание", допустимо с 2-х лет, начиная от 5 до 10 минут бутуз может посидеть под деревом (не на открытом солнышке) в одних трусиках. Делайте это до 11 дня, пока солнышко не достигло своей активности. Хотя по последним данным, это время сместилось уже к 10 часам, а далее солнышко начинает палить. Не думайте, что в тени вас это не коснется. Отражающие свойства гладких поверхностей и песка очень велики, малыш может "сгореть". При температуре за 30град., даже нечего и делать на улице.
- Обтирание полотенцем, начните с ручек, потом перейдите на ножки, дойдя до животика - груди, перейдя на спинку. Сначала это делают маленьким кусочком фленели. а потом можно взять полотенчику побольше. Начните с температуры воды 30 градусов, снизив до 22 градусов(зимой) и 18 градусов (летом). Вообще специалисты рекомендуют начать с сухого обтирания, чтобы кожа разогревалась и привыкла к подобным процедурам.
- Душ рекомендуется использовать до полудня, когда у ребенка повышенная активность, продолжительностью от 30 секунд до минуты при температуре от 32 градусов до 22-28 (летом, зимой соответственно).
- Ванны для ног. Обливание ножек водой 30 градусов с полуминуты свести до 10 градусов( понижая 1 градус/неделю). Попробуйте контрастное обливание - тоже очень полезно.
- Обливание холодной водичкой начинайте можно с года. Поставьте малыша в ванную, старайтесь не мочить голову. Температура от 35 градусов снижается до 22-28 (летом - зимой), понижаясь на градус в неделю.
- Плавание, бассейн. С опытным инструктором можно начать плавать уже со второго месяца жизни. Специальные бассейны для раннего обучения - закаливания используют особые методики. К примеру, изначально в конце каждого занятия в бассейне подается холодная вода (с помощью форсунок или отдельного шланга). Мамочки подносят малышкой к этой струе, но не направляя ее прямо на ребенка. Специалисты называют это "холодным пятном". Т.е крошка пребывает в двух зонах: холодная струя + теплая окружающая вода бассейна.малыши просто хватают струю ручками, пытаются достать ножками и не более. По мере укрепления, особенно зимой, приносится снег, которым малыши играют и некоторые мамы растирают детей.
- После полутора - двух лет при проведении ранних закаливающих процедур, когда малыш привык к низким температурам, можно практиковать выход на снег. Естественно не надолго.
- Банные процедуры закаливают теплом, поэтому, пуская ребенка в сауну, следите за временем пребывания, чтобы малышок был на нижней полке, в шапочке (специальные для бань). Начать можно с двух лет, хорошо бы чередовать с душем. Не забывая давать морс. Здесь будьте осторожны, нужна консультация педиатра на наличие противопоказаний.
- ЛФК + массаж с закаливающими процедурами, как уже говорилось выше.
- Закаливаем ротоглотку. Некоторые советую готовить дезинф. растворы на основе трав, а температуру этих настоев постепенно снижать. А некоторые

считают, что дети должны кушать мороженное - это закаляет ротовую полость. Здесь советовать не стану, как решите сами.

### **Золотая середина закаливания**

В любом случае, при проведении закаливания детей дома, нужно придерживаться здравого смысла. Если карапуз плачет, ему не комфортно, ну не заставляйте его при 20 градусах дома ходить в трусиках, босиком. Запомните, любые мероприятия по закаливающим процедурам должны быть согласованы с лечащим педиатром, чтобы он знал от чего вас "спасать", если что.)))

### **Если вы не знаете, как начать закаливание**

- Проветривание помещений. Застойный воздух - скопление микроорганизмов + микробов, устройте им "перелет" на улицу. Бойтесь открывать, когда рядом кроха, делайте это на ночь и отправляясь на прогулку.
- Отложите тапочки в сторону. некоторые дети просто обожают бегать босиком- вот пускай бегают, не настаивайте, чтобы натянули носки с тапками.
- Убираем лишнюю одежду. Наверное, помните правило, собираясь гулять с ребенком, который сидит в коляске-наденьте на 1 слой одежды более, чем у вас. Не делайте этого. Знаю людей, которые в прохладную погоду выгуливали малыша в комбезе с короткими руками, штанинами. Не разу не заболел. Вот так.
- Бегаем босиком на балкон. Для любителей экстрима, если на балконе есть сугроб (при незастекленных конструкциях) на пару секунд выйдите с ребенком туда босиком, потом снова в дом растирать ножки.
- Плавание везде. Речки, озера, моря, бассейн - все имеют разную температуру, пользуйтесь этим.

**Кстати, важный нюанс: закаливающие процедуры не проводят на ночь, это только взбудоражит малыша, он не уснет.**

Проводите закаливание детей дома по всем правилам, простуды вас не одолеют.

### **Памятка для родителей**

- основные средства закаливания - солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 С. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.
- самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Г.И.Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- солнечные ванны, хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.

- наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и школу.

19.10.2022г.