«Закаливание детей дошкольного возраста в зимний период»

Наступает зимняя пора, время, когда в нашу жизнь приходит искрящийся снег, полет на санках с горки, лыжные прогулки, кружение на коньках, снежные ангелы и любимые новогодние праздники.

Но вместе с ними приходит и он - сезон гриппа и ОРВИ. Каждая мама мечтает видеть своего ребенка здоровым и сильным, но детский иммунитет еще не зрелый, поэтому более восприимчив к вирусам. Особенно если ребенок ходит в детский сад, риск заражения повышается, ведь детский коллектив — это своеобразная микробная среда, которая постоянно обновляется. Так что же делать: не водить малыша в сад в сезон простуд? Конечно, не у всех есть такая возможность, поэтому очень важно соблюдать определенные меры профилактики, которые помогут укрепить иммунитет и избежать распространения заболевания.

Одной из важнейших таких мер является закаливание. Закаливание является процедурой, которая используется людьми уже на протяжении многих веков, благодаря ей укрепляется иммунитет, укрепляется нервная система, поддерживается правильный обмен веществ, улучшается работа внутренних органов, развивается невосприимчивость ребенка к действию болезнетворных факторов. Если можно так выразиться закаливание создает прочный щит, который нас защищает. Лучшими друзьями и помощниками для нас здесь являются солнце, воздух и вода.

Солнце.

В холодное время года на российских просторах солнца бывает совсем мало, но все же не стоит недооценивать его эффективность. Ультрафиолетовые лучи обладают высокой биологической активностью, воздействуя на человека через кожу, они повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний и способствуют выработке витамина D. Поэтому стараемся не терять возможности использовать каждый солнечный день этой зимы в помощь здоровью нашего ребенка. В осенне-зимний период прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо.

Воздух.

Воздушное закаливание рассматривается как самая нежная и безопасная процедура для закаливания, оно может проходить даже неосознанно: во время прогулок, проветривания помещения, переодевания. Наиболее популярны воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе, проветривания.

Воздушная ванна может быть общей, когда процедуре закаливания подвергается вся поверхность тела, или частичной, когда оголяется только определенная часть *(туловище, шея, руки, ноги)*. Закаливающее воздействие воздушных потоков связано в первую очередь с разницей температур между ними и поверхностью кожи, что повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур. Кроме того положительное влияние воздушных ванн заключается в том, что ребенок становится более уравновешенным, снижается повышенная возбудимость, улучшается сон и аппетит, нормализуется работа сердца. В зимний период воздушные ванны принимаются в помещении, рекомендованная температура в котором 22-23 градуса.

Прогулки. Потребность детского организма в кислороде в два раза выше, чем у взрослых. Поэтому гуляйте! Зимой гулять с детьми рекомендуется ежедневно перед обедом и после полдника не меньше 1 ч. 30 мин. каждый раз. Только сильный мороз, буря и дождь могут быть препятствием для выхода детей на воздух. Немаловажное значение имеет одежда, одевать ребенка зимой следует умеренно, всегда следует прислушиваться к мнению малыша, учитывать, когда ему жарко или холодно, слишком тепло одетые дети быстро потеют, охлаждаются и могут заболеть. Ну а веселые игры в снежки, постройка снежных городов, катание с горки, на лыжах или коньках не дадут замерзнуть!

Проветривание. Рекомендуемая температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. Особенно тщательно следует проветривать комнату перед сном и после. Зимой в комнате можно держать форточки открытыми, если нет сильного ветра, и дети находятся в отдалении от них, вначале оставлять форточку открытой на 2-3 минуты несколько раз в день, а затем и дольше. Но запомните, температура не должна быть ниже 16 градусов и при сквозном проветривании ребенка из комнаты убираем!

Вода.

Водные закаливания считаются наиболее действенными и самыми любимыми у детей. Систематическое использование водных мероприятий- это надежный способ профилактики переохлаждений тела, при этом улучшается терморегуляция, обмен веществ, работа всех систем организма. Вот наиболее популярные:

1. Обтирание влажной тканью или мочалкой. Температура для первого обтирания должна быть 36-34 градуса Цельсия, через каждые две процедуры снижайте ее на два градуса, но не ниже 20-ти. Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

2. Контрастные ножные ванны. Лучше проводить по утрам после сна. Берутся два таза с водой, в первом температура 38 градусов, во втором на 3-4 градуса холоднее. Ребенок поочередно опускает ноги сначала в таз с горячей водой на 2-3 секунды, потом в таз с более прохладной уже на 5 секунд.

3. Контрастный душ с небольшой разницей температур. Душ- закаливающая процедура, сочетающая в себе температурное и механическое воздействие. Начинать нужно с теплого душа *(температура воды 36-34 градуса)* на протяжении 1,5-2 минут, потом постепенно снижать температуру на 1-2 градуса, дойдя до 20-12, а с длительностью 0,5-1 мин.

Закаляйтесь и будьте здоровы!