Организация закаливания с детьми дошкольного возраста в летний период

Организм человека непрерывно подвергается разнообразному воздействию внешней среды (солнечная радиация, химический состав атмосферного воздуха и его физические свойства, вода и др.). Из всех факторов внешней среды наиболее длительное, по существу непрерывное воздействие на организм оказывают воздушная среда, солнечная радиация и вода. Приспосабливаясь к сложному воздействию всех перечисленных внешних условий, организм способен уменьшить или увеличить свои теплопотери.

Чем меньше ребенок, тем хуже проходят в его организме процессы терморегуляции, тем быстрее, при неблагоприятных условиях среды, он может переохладиться или перегреться. Это объясняется тем, что у детей поверхность кожи относительно массы тела (на 1 кг) больше, кожа тоньше. Детский организм часто не успевает быстро отреагировать и защитить себя от холода или жары. Поэтому маленьких детей приходится искусственно ограждать как от воздействия холода, так и от перегревания в целях предупреждения у них различных заболеваний. Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.).

Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки. В процессе закаливания в организме ребенка происходят весьма сложные изменения. Клетки покровов тела и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. Все физиологические процессы в тканях и органах, в том числе расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают экономнее, быстрее и совершеннее. Кроме того, окрепшие под влиянием закаливания кожа и слизистые оболочки становятся менее чувствительными и проницаемыми для ряда болезнетворных микробов и их ядов, а способность организма к борьбе с уже проникшими в него микробами возрастает.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Принципы закаливания

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время — с купанием.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка.

При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы.

Первая группа - практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.

Вторая группа - дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.

Третья группа - дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы — отиты, пиелиты и пиелонефриты и т. д., с пороком сердца; страдающие желудочно-кишечными заболеваниями).

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

Закаливание воздухом

Воздух является наиболее доступным средством закаливания для всех детей в любое время года.

В атмосфере движение воздуха совершается интенсивнее, чем в помещении. Кожные покровы человека, находящегося вне помещения, подвергаются более сильным его влияниям, что вызывает непрерывную защитную работу сосудодвигательных механизмов (сужение или расширение кожных капилляров). В результате систематического пребывания на воздухе в организме ребенка вырабатывается способность быстро и целесообразно приспосабливаться к новым температурным

условиям. Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Эффект закаливания воздухом тем больше, чем большая поверхность кожи подвергается его влиянию, поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы дети приучались ходить в теплую погоду и в облегченной одежде. Большое влияние на укрепление организма детей оказывают прогулки на свежем воздухе. В летнее время, когда температура воздуха в тени достигает 18—20°, вся жизнь детей (исключая ночной сон) должна переноситься на участок. Только в очень жаркие дни, при температуре воздуха 30° и выше, маленьких детей лучше держать в помещениях с открытыми окнами, так как в это время температура в помещении несколько ниже, чем на открытом воздухе.

Воздушные ванны хорошо сочетать с массажем, пассивной и активной гимнастикой, подвижными играми, работой в саду и на огороде (старшие дошкольники). Образующееся в организме ребенка при движениях и трудовой деятельности тепло предохраняет от переохлаждения и простудных заболеваний.

Дети старше года вначале принимают воздушные ванны в майках, трусах и легкой обуви, по мере закаливания — в трусах и, если позволяют условия, босыми. Минимальная и максимальная продолжительность воздушных ванн, а также минимально допустимая температура воздуха зависят от возраста, индивидуальных особенностей и степени закаленности ребенка. Продолжительность воздушных ванн каждые 3—4 дня увеличивают на 2—3 мин и постепенно доводят до максимально допустимой.

Закаливание солнцем

Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма. Солнечные лучи содержат инфракрасные и ультрафиолетовые волны. Эти лучи оказывают биологическое влияние на живой организм. Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках и тканях ускоряются, общий обмен повышается, слой эпидермиса утолщается, особенно за счет увеличения количества пигментных клеток, которые при этом начинают усиленно вырабатывать красящее вещество меланин. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в подкожном жировом слое вырабатывается активный витамин D. Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Однако солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред. Даже при кратковременном действии солнца на коже детей может появиться покраснение (эритема) или ожог первой степени. При более длительном его действии могут образоваться пузыри (ожог второй степени) и даже омертвение кожи (ожог третьей степени).

Солнечные ожоги кожи даже первой степени, особенно если они обширны, сопровождаются общей болезненной реакцией: может повыситься температура тела, появиться озноб, вялость, головная боль, тошнота. Поэтому солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом состояния здоровья детей, увеличивая каждый день на 1 мин время пребывания их на солнце: с 4 до 20—30 мин детям 2—3 лет до 30—40 мин ребенку 3—7 лет.

Солнечные ванны детям старше 2 лет проводят в утренние часы при температуре воздуха в тени не ниже 20 и не выше 32° на специальных площадках. На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, обнажают, а на глаза надевают очки с темными стеклами, защищающими от солнца.

При приеме солнечных ванн дети ложатся на индивидуальные подстилки или топчаны ногами к солнцу. Для равномерного облучения всего тела ребенок должен сделать через одинаковые промежутки времени четыре оборота. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой, а тем, кому можно (первая группа), - обливание пли

купание в открытом водоеме. Все дети во время приема солнечных ванн должны находиться под постоянным наблюдением воспитателя и медицинского персонала.

При малейшем ухудшении самочувствия (вялость, беспокойство, сильное покраснение лица и тела и т. д.) ребенка переводят в тень, в случаях появления сыпи на коже, бессонницы, головной боли солнечные ванны отменяются.

Курс солнечных ванн не должен превышать 25—30 за лето, для детей второй группы рекомендуется 20 ванн, с предельной продолжительностью 15—20 мин каждая.

Детям до двух лет, а также тем, которые страдают острыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта, воспалением почек, пороками сердца, малокровием, рекомендуются не солнечные, а световоздушные ванны.

Дети старше 1,5 года принимают ванны в трусах и легкой обуви или босиком. Во время процедуры они могут бегать, играть, заниматься гимнастикой на участке.

Световоздушные ванны лучше проводить утром, от 8 до 10 ч, в тени под деревьями, тентом, навесом, в местах, защищенных от ветра. Общее число ванн в летний сезон ограничивается 25—30 процедурами.

Водные процедуры

Водные процедуры могут быть местными процедуры (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах). Их начинают с таких температур воды, которые не вызывают большого напряжения терморегуляционных механизмов ребенка (28—36°), и проводят тогда, когда тело его не переохлаждено и не перегрето.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может оказать на детей и закаливающее влияние. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2—3 дня) снижают на 1° и доводят ее для детей от 2 до 3 лет — до 16°, для детей 3 лет и старше — до 14°.

Детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, 2—3 лет, кроме этого, шею и руки до локтя, от 3 лет и старше при умывании можно обмывать и верхнюю часть груди.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

Закаливание ног можно проводить в любых условиях, обливая их либо из лейки, либо погружая в таз с водой, температура которой постепенно, через каждые 3—4 дня, снижается на 1° и доводится с 36 до 20° для детей от 1,5 до 3 лет и до 18—16 для детей 4—7 лет. Можно проводить и контрастные ножные ванны. При этом ребенку поочередно поливают ноги из двух леек, в одной температура воды все время остается постоянной (36°), в другой температура воды через каждые 2—4 дня понижается на 1—2° и доводится с 35 до 18°. Обливают стопы и голени ребенка. Продолжительность процедуры для детей дошкольного возраста 3-5 минут. Во время ножных ванн ребенок все время производит движения ногами; топтание на месте, сгибание и разгибание пальцев. Ножные ванны оказывают наилучший эффект в тех случаях, когда ноги детей в начале процедуры не холодные, а теплые (например, после утреннего или дневного сна).

Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

Старший воспитатель: Даринская Татьяна Николаевна