

Система закаливающих мероприятий в ДОУ

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.
2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.
3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.
4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня...
5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на три группы: 1- дети здоровые, ранее закаливаемы (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных) ; 2- дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья ; 3- имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОУ).

6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

Существует ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

Закаливание мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов (солнца, воздуха, воды)

Закаливание солнцем

Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером после 16 часов; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). В городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для детей принятия солнечных ванн благоприятным остается в утреннее время.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

Закаливание воздухом наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять упражнения.

Режим дня ДОО направлен на закаливание организма ребенка.

Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице. Утренняя гимнастика также проводится на улице. В холодное время года - в спортивном зале в облегченной форме при температуре не выше 19°

Перед дневным сном мы проводим специальное контрастное воздушное закаливание, его смысл заключается в создании пульсирующего микроклимата, который создается за счет периодического перемещения играющих из более теплого помещения в более холодное и наоборот (игровой прием «Перелет птиц», «Самолеты» «Сороконожка» «Поезд» и т. д). Количество перемещений из одной комнаты в другую должно быть не менее 5-6 раз с пребыванием в каждой по 1 - 1.5 минуты. Очень важно применение ритмичной музыки, сопутствующей процедуре, положительно влияющей на эмоциональный тонус детей. Дети, переболевшие ОРЗ, закаливание проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени, одежда детей индивидуально щадящая (носки, майки) .

Дневной сон проходит без маек. Выполнение гимнастики в постели и заправка кроватей в трусиках также способствует закаливанию детского организма.

Одной из форм закаливания является **хождение босиком**, как форма механического и термического точечного массажа стоп, рефлекторно улучшающего деятельность сосудов верхних дыхательных путей.

Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, по хорошо очищенному грунту (гальке, гравия, песку, траве, постепенно увеличивая время с 2–3 мин до 10–12 мин и более. Хождение босиком на участке разрешается при температуре воздуха не менее 20–22°.

Затем детей приучаем ходить босиком и в помещении (вначале в носках) при температуре пола не менее 18°. Начинают с 2–3 мин (перед дневным сном им разрешают дойти до своей кровати по полу босиком, увеличивая это время на 1 мин в день и доведя постепенно до продолжительности полного игрового физкультурно-оздоровительного часа.

Воздушный душ как инновационный метод закаливания можно применять в детском саду.

Одной из причин простудных заболеваний детей может быть неустойчивость их к сквознякам. Закаливание детей старше 5 лет с помощью воздушного душа вырабатывает у них устойчивость к сквознякам. Душ – это воздух комнатной температуры, а сквозняк несет воздух пониженной температуры.

Массовый воздушный душ проводится от бытовых настольных или напольных вентиляторов во время проведения физкультурных занятий или игрового часа. Единственное требование – дети не должны находиться постоянно под воздействием воздушной струи. Это достигается либо определенной работой вентилятора, либо проведением игр с активным перемещением детей по комнате, при котором они попадают в зону воздушного душа на короткие промежутки времени.

Так как активные игровые действия или спортивные эстафеты занимают лишь часть времени физкультурного занятия, воздушный душ применяют только во время их проведения.

Закаливание водой

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.

Традиционными водными процедурами, которые проводятся в детских садах являются - обтирания, обливания, купание. Помимо традиционных можно использовать специальные методы закаливания водой.

До утренней гимнастики проводится – полоскание горла кипяченой водой. Это является весьма эффективным средством для закаливания носоглотки: предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов. Игровое упражнение «Кукушечка» проводится под музыкальное сопровождение. На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды. Начальная t° воды 23-28 $^{\circ}$ понижая через каждую неделю на 1-2 $^{\circ}$ и постепенно доводить до комнатной t° воды.

После физкультурных занятий проводятся аппликации водой - похлопывание ладошкой рук, груди, спины друга. Не обтираясь полотенцем, дети выполняют музыкально-ритмические, танцевальные упражнения под музыку, затем одеваются.

В летний период с целью закаливания мы используем душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (примерно +36+37 градусов) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

В своей работе после дневного сна мы используем сочетание закаливания стоп прохладной водой с ходьбой босиком по тактильным дорожкам для профилактики плоскостопия. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.

К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Однако практически нет научных исследований, свидетельствующих о возможности использования этого вида закаливания.

Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37С. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 1С и доводится до 20-22С с целью достижения закаливающегося эффекта.

Хожение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах.

Метод **солевого закаливания** (рижский метод) показан всем детям дошкольного возраста. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Эффективность закаливающих процедур во многом зависит от правильности их выполнения, когда имеет значение любая на первый взгляд мелочь.

Закаливающее влияние оказывают все гигиенические водные процедуры, если их умело сочетать со специальными приемами. Не принесет должного эффекта закаливание холодной водой, если обычное гигиеническое умывание выполняется теплой. При сочетании гигиенических мер с закаливающими достигается систематическая тренировка организма и сокращается время, специально отводимое на процедуры. К тому же достигается положительное психологическое воздействие, воспитывая у взрослых и детей понимание необходимости закаливающих мероприятий в режиме дня.

Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды, оно благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ.

Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

Таким образом, закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний детей в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Закаливание – это повышение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды. Закаливание заключается в последовательном приучении и приспособлении организма к воздействию холода, жары, ультрафиолетовых лучей солнца и др. Закаливание следует начинать с первых даже не лет, а дней жизни ребенка. Но, если своевременно вы не сделали этого, начинайте немедленно, не откладывая. В Ивановской области, где имеют место значительные сезонные колебания температуры воздуха с преобладанием низких ее значений зимой, и ниже термонейтральных (комфортных) летом, целесообразно формировать устойчивость организма детей преимущественно к холодовым раздражителям, используя в системе закаливания охлаждения.

На практике, часто применение какой-либо одной специальной закаливающей процедуры, например обливание ног или душа, служит уже основанием того, чтобы считать закаливание проводящимся. Однако, применение только одной, специальной закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта. Поэтому при организации оздоровления детей в условиях детского дошкольного учреждения необходимо помнить, что закаливание – это целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, а не отдельно взятая процедура.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Положительные результаты от закаливающих процедур можно ожидать только при соблюдении ряда принципов.

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 допускают детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

2. Систематичность.

Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые были уже выработаны в процессе закаливания, и тем самым чувствительность организма к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они в повседневной жизни ребенка не сочетаются с мероприятиями, 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:

- 1) здоровые, ранее закаливаемые;
- 2) здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, и дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- 3) с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительных заболеваний.

По мере закаливания, но не раньше чем через 2 месяца, воспитанников переводят из одной группы в другую. Основанием для перевода должны быть следующие показатели: отсутствие в этот период острых заболеваний, положительная эмоциональная реакция ребенка на процедуру, отсутствие отрицательных внешних признаков на холодный раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, появление «гусиной кожи»).

Представленные показатели соответствуют (отвечают) функциональным возможностям детей 2-й группы. Для детей 1-й группы конечная температура воздуха и воды при закаливании может быть на 2—4°C ниже, для детей 3-й группы (на основании рекомендаций врача дошкольного учреждения) — на 2°C выше. Температуру действующего фактора следует снижать постепенно (через 3—4 дня при местном воздействии и через 5 — 6 дней при общем) или сокращать время его воздействия.

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 на организм. Важно продумать и организовать проведение процедур так, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

Воспитателю следует на каждого ребенка завести специальную карту, в которой ежедневно отмечать дату, температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры, а также реакцию на нее ребенка. Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

Закаливание воздухом

Воздух — наиболее доступное средство закаливания в любое время года. В атмосфере движение воздуха совершается интенсивнее, чем в помещении, поэтому кожные покровы человека, находящегося вне помещения, подвергаются более сильному его влиянию, что вызывает непрерывную защитную работу сосудодвигательных механизмов (сужение или расширение кожных капилляров). Систематическое пребывание ребенка на воздухе помогает организму выработать способность быстро адаптироваться к новым температурным условиям.

Закаливание воздухом начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Оздоровительный эффект его тем больше, чем большая поверхность кожи подвергается влиянию воздуха, поэтому необходимо постепенно приучать детей ходить в облегченной одежде (в зимнее время в помещении, а в теплую погоду вне его). При нормальной температуре воздуха дети должны находиться в двухслойной одежде и гольфах.

Во время воздушной ванны на тело ребенка действуют температура, влажность и скорость движения воздуха, а в весенне-летний период — еще и отраженные, рассеянные солнечные лучи. С детьми первого года жизни воздушные ванны можно проводить спустя 30—40 мин после приема пищи, а старше года — через 1—1,5 ч.

Воздушные ванны хорошо сочетать с массажем, пассивной и активной гимнастикой (дети первого года жизни), подвижными играми, работой в саду и на огороде (старшие дошкольники). Во время движений и трудовой деятельности в организме ребенка образуется тепло, которое предохраняет от переохлаждения и простудных заболеваний.

Младших детей (первый год жизни) во время воздушной ванны на несколько минут оставляют в одних распашонках, а затем и полностью раздевают. Дети старше 1 года вначале принимают воздушные ванны в майках, трусах и легкой обуви, по мере закаливания — в трусах и, если позволяют условия, босыми.

Ходжение босиком — хорошее средство для закаливания, укрепления и формирования свода стопы. В летнее время детей надо приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время с 2—3 мин до 10—12 мин и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, 20—22 °С.

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении. Перед дневным сном им разрешают дойти до своей кровати по ковровой дорожке босиком. С детьми 5—7 лет рекомендуется проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия сначала в носках, а потом и босиком. Полы в зале должны быть паркетными или покрыты пластиком, ковром. При температурах выше или ниже указанных наступает

соответственно перегревание или переохлаждение, что может стать причиной заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна и прогулок.

Воздушные ванны начинают проводить с детьми двухмесячного возраста. В теплую погоду их сон организуют в местах, защищенных от ветра и прямых солнечных лучей: на открытых верандах, террасах, специально оборудованных площадках под навесом или в тени деревьев, на берегу реки или моря, в лесу, в ненастные дни и зимой — на верандах или в комнатах при открытых фрамугах и форточках.

Закаливание солнцем

Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма. Солнечные лучи, кроме видимых, с длиной волны от 390 до 760 нм, содержат невидимые лучи: инфракрасные (длина волны более 760 нм) и ультрафиолетовые (длина волны около 390 нм). Биологическое влияние на живой организм оказывают главным образом ультрафиолетовые лучи.

Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках и тканях ускоряются, общий обмен веществ повышается, слой эпидермиса утолщается, особенно за счет увеличения количества пигментных клеток, которые при этом начинают усиленно вырабатывать красящее вещество меланин. В подкожном жировом слое под влиянием ультрафиолетовых лучей из провитамина D вырабатывается активный витамин D. Изменяется общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и сопротивляемость к различного рода заболеваниям.

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, токсический диффузный зоб, желудочно-кишечные расстройства). Даже при кратковременном действии солнца на коже детей, не привыкших к нему, может появиться покраснение (эритема) или ожог I степени, при более длительном его воздействии могут образоваться пузыри (ожог II степени) и даже омертвение кожи (ожог III степени). Солнечные ожоги кожи даже I 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 возраста и состояния здоровья детей.

Есть ряд противопоказаний применению солнечной радиации в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста с резким отставанием в физическом развитии, страдающим малокровием, с повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянным светом и отраженными солнечными лучами.

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем осуществляется во время прогулки, особенно в весенне-летнее время, при обычной разнообразной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным

солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца на 5 — 6 минут, а затем ребят вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, для этого воспитанников раздевают, оставляя их в трусах и майках, а затем в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 мин, постепенно его доводят до 10 мин. В течение дня продолжительность солнечных ванн может быть 40—50 мин.

В осеннее и зимнее время в средней полосе и особенно на Крайнем Севере, где мало солнечных дней, детей облучают ртутно-кварцевыми лампами. Облучать ультрафиолетовыми лучами рекомендуется всех детей 2 раза в год: в ноябре-декабре и в марте-апреле (15 — 20 процедур), обязательно без перерывов. При облучении необходимо обеспечить правильную дозировку ультрафиолетовых лучей, защитить глаза детей и персонала темными очками, а также строго наблюдать за реакцией каждого ребенка. Эти процедуры, которые проводит медицинский персонал, являются не только оздоровительным мероприятием, но и хорошей профилактической мерой против заболеваний детей рахитом, а также простудными и другими болезнями.

Вода как фактор оздоровления и закаливания

Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание или обливание до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейнах, открытых водоемах). Используют воду такой температуры, которая не вызывает большого напряжения терморегуляционных механизмов ребенка (28 — 36 °С), и проводят тогда, когда тело его не переохлаждено и не перегрето.

Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках — еще и химический ее состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший массаж ее, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию. Водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна.

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 градус и доводят ее для детей от 1 года до 2 лет с 28 до 20 °С, от 2 до 3 лет — до 16 °С, для детей 3 лет и старше — до 14 °С.

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 микроорганизмов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны

способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой плоскостопия.

Местное обливание ног проводят из ковша вместимостью 0,5 л при температуре воздуха в помещении не ниже 20 °С. Во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопы. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4—5 см). На каждое обливание расходуется 2 — 3 л воды соответствующей температуры. Собственно обливание продолжается 15 — 20 с, затем ноги ребенка обтирают сухим полотенцем до легкого порозовения кожи. Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обливание ног проводят обычно после дневного сна. Летом целесообразно обливание ног сочетать с их мытьем после прогулки: ноги моют теплой водой с мылом и обливают водой соответствующей температуры.

При обливании ног детей первых лет жизни используют воду начальной температуры 30 °С, а затем ее снижают через каждые 1 — 2 дня на 2 °С. В дошкольных группах пользуются водой начальной температуры также 30 °С, снижая ее через каждые 1 — 2 дня на 2 °С и постепенно доводя до 18—16 °С для детей первых лет жизни, а в дошкольных группах (4 — 7 лет) до 16—14 °С.

Обливание ног с использованием воды контрастных температур можно рекомендовать для детей раннего возраста в холодный период года, когда частота респираторных заболеваний возрастает. На контрастное обливание переходят и в период неблагоприятной эпидемической обстановки (наличие респираторных и инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях), а также при температуре воздуха в групповых помещениях ниже 20 °С.

Контрастное обливание может быть щадящим: вначале ноги обливают теплой водой (35 — 36 °С), а затем сразу прохладной (24 — 25 °С), после чего вновь теплой водой (35 — 36 °С). Постепенно температуру теплой воды повышают до 40 °С, а прохладной снижают до 18 °С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Такой метод обливания рекомендуется ослабленным детям или перенесшим болезнь. Закаленным и редко болеющим воспитанникам эту процедуру лучше проводить в обратном порядке, начиная с холодной воды (24 — 25 °С) и переходя к воде температуры 35 — 36 °С, а затем вновь к холодной с таким же постепенным изменением температуры. После обливания — сухое растирание. Общие водные процедуры (обтирание, обливание, купание) проводятся не раньше чем через 30 — 40 мин после приема пищи.

Обтирание можно начинать с 3-месячного возраста. Детям первого года жизни, а также ослабленным воспитанникам старшего возраста перед обтиранием водой в течение 1 — 2 недель следует проводить сухое растирание кожи чистой мягкой материей до слабого покраснения ее. Чтобы раздетые дети не ждали процедуры, следует заранее подготовить все необходимое. Мальчиков и девочек старше 3 лет обтирают отдельно.

Рукавички из мягкой материи, которыми обтирают детей, кладут в большой таз с водой нужной температуры. В воду добавляют морскую или поваренную соль (2 столовые ложки на ведро). После обтирания хорошо смоченной рукавичкой тело ребенка сразу же растирают сухим банным полотенцем.

Детям грудного возраста сначала обтирают руки и ноги, затем шею, грудь, живот и только после этого спину. Ноги и руки обтирают, слегка массируя кожу по направлению

от пальцев к туловищу (это предупреждает застой крови в венах и капиллярах). Детей, умеющих хорошо стоять, обтирают в положении стоя: сначала верхнюю, а затем нижнюю часть тела.

С 5 — 7 лет дошкольников приучают обтираться самостоятельно, помогая им смачивать рукавичку и обтирать спину. Рукавички после употребления кипятят и сушат.

Обливание всего тела проводят при температуре воздуха не ниже 23 ° С. Воду льют из лейки на плечи, грудь, спину (расход воды 1,5 — 2,0 л), при этом сосуд с водой держат на 6 —8 см над ребенком. После обливания сразу следует сухое растирание. Длительность процедуры увеличивают с 15 до 35 с. Температуру воды снижают через 3—4 дня на 2 °С. Душевые установки (смесители) используют при закаливании водой только в том случае, если они обеспечивают ее постоянную температуру. Обычно воду нужной температуры разводят в специальных баках.

Примерная температура воды для обтирания

Возраст детей	Начальная температура °С	Предельная температура °С
Первый год жизни	35	28
От 1 года до 3 лет	34	25
От 4 до 7 лет	32	22

Примерная температура воды для обливания

До 3 лет	35	26-28
3—4 года	35-34	24
5—7 лет	34-35	22

Летом обливание и душ рекомендуется проводить на воздухе. Когда при закаливании будут достигнуты конечные температуры воды и воздуха, на них останавливаются в течение 2 месяцев для обеспечения эффекта тренировки. Далее можно усилить действующий фактор (перейти от местных к общим, от слабых к более сильным процедурам) или увеличить время его действия.

Купание в открытых водоемах (бассейн, река, озеро, море) — одна из любимых детьми закаливающих процедур. На организм ребенка одновременно действуют воздух, солнце, вода (ее температура, состав). Все это в сочетании с движениями, которые ребенок производит, плавая или играя в воде, активизирует работу нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем.

Купание в открытых водоемах вызывает значительное напряжение теплорегуляционных механизмов ребенка и поэтому должно строго контролироваться. В условиях дошкольных учреждений к купанию в открытых водоемах допускают только здоровых детей (1-я группа по здоровью) старше 3 лет.

Дошкольникам можно начинать купаться в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 25 °С и воды 23 °С. Закаленным детям можно позволять купаться и в более прохладной воде, сокращая время купания. Нельзя купать детей натошак или раньше чем через 1,5 ч после приема пищи. Купаются воспитанники 1 раз в день.

Продолжительность первых купаний не должна превышать 3 мин, в дальнейшем ее постепенно увеличивают: для детей 3 — 5 лет до 5 мин, 6 — 7 лет — до 8 — 10 мин. Купать детей надо в утренние часы после солнечных ванн.

Купаться одновременно могут 6 детей, при этом один воспитатель, умеющий плавать, должен быть вместе с ними в воде, а другой воспитатель или няня остается на берегу и следит за остальными детьми. В воде дети должны все время двигаться, играть в мячи, резиновые игрушки. Пятилетних ребят уже можно обучать плаванию.

Во время купания нельзя разрешать детям заходить дальше указанного места, шалить, толкать друг друга, окунаться в воду с головой. Если какой-либо ребенок замерзнет, начнет дрожать, его надо немедленно вывести из воды, хорошо растереть полотенцем и одеть.

После купания всех воспитанников быстро обтирают индивидуальными полотенцами, организуют подвижные игры в тени. Принимать солнечные ванны после купания не рекомендуется.

Для купания детей в населенных пунктах надо отгородить часть общего пляжа и водоем с проверенным дном. Глубина водоема должна быть не более 60—70 см. Нельзя устраивать купальню там, где выше по течению купают или поят скот. На берегу для раздевания детей хорошо иметь индивидуальные подстилки.

Водный бассейн, где купаются дети, должен быть обязательно проточный, чистый, дно бассейна — без ям и камней, с постепенным понижением.

Морские купания — наиболее сильное комплексное закаливающее средство. При купании в море на организм ребенка действует не только температура воды, но и ее давление, химический состав (соли натрия хлорида и др.). Теплые ванны из морской воды в условиях помещения полезны детям любого возраста, особенно страдающим рахитом.

В течение месяца с детьми достаточно провести 20 морских купаний (купаться 1 раз в день). В прохладную и дождливую погоду купание заменяют обливанием или обтиранием морской водой.

При многих ДООУ созданы плескательные бассейны для купания детей в жаркую погоду. Такие бассейны значительно облегчают работу по закаливанию детей в летнее время года, однако пользоваться ими можно только в тех случаях, если воду в них регулярно меняют, а стены и дно очищают от грязи и посторонних предметов.

Летом с целью закаливания детям можно разрешать играть в воде в бассейнах, ручьях и других проточных водоемах. Температура воды при этом должна быть не ниже 20 °С. Время игры постепенно увеличивается до 5—10 минут.

Хорошим средством закаливания полости рта и носоглотки является систематическое их полоскание водой комнатной температуры. Удобнее всего проводить эту процедуру утром после сна и перед ночным сном. Приучать детей полоскать рот можно с 2 — 3 лет, с 4 — 5 лет они могут полоскать и горло. На полоскание затрачивают 1/2—1/3 стакана воды. Опыт показывает, что эта процедура — эффективное средство предупреждения ангины, тонзиллитов, аденоидов.

Закаливающие мероприятия особенно важно проводить в периоды повышенной заболеваемости детей, карантинных и после перенесенных заболеваний. При этом сила воздействующего фактора временно снижается, а врачебный контроль за детьми усиливается. Медицинских отводов от закаливания в детских коллективах дошкольных учреждений не должно быть, поскольку методы и средства закаливания подбирают индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды. Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детей несут заведующий дошкольным учреждением и врач.

Воздушные ванны.

Считаются наиболее мягкой закаливающей процедурой. Местную воздушную ванну ребенок получает, находясь в обычной одежде, оставляя обнаженными руки и ноги, во время физкультурных и музыкальных занятий, утренней гимнастики, а общую воздушную ванну — при смене белья, во время дневного и ночного сна.

Воздушные ванны могут осуществляться как в покое, так и в движении.

Закаливание воздушным потоком.

В повседневной жизни потоки охлажденного воздуха, действуя на организм ребенка в помещении или на открытом воздухе, могут провоцировать развитие не только различных простудных заболеваний, но и астматических реакций и других негативных явлений. Поэтому, для избежания болезнетворного влияния сквозняков и ветровых охлаждений рекомендуется тренировать детей посредством создания искусственного воздушного потока, вызываемого в помещении вентиляторами.

В отведенном для закаливания помещении (спальня, физкультурный зал) на высоте 30-40 см от пола ставится один или несколько вентиляторов, расположенных вокруг или полукругом так, чтобы потоки воздуха были разделены и не усиливали друг друга во время обдувания.

Напротив каждого вентилятора, на расстоянии располагаются раздетые до трусов дети (по два ребенка на один вентилятор).

По команде воспитателя дети поворачиваются лицом или спиной к источнику воздушного потока.

Начинать закаливание детей воздушным потоком необходимо при температуре не ниже 22 С.

Время первой процедуры — 20 секунд (по 10 секунд на переднюю и заднюю поверхности тела) при расстоянии 6 м от источника воздушного потока.

Каждые два дня закаливания время обдувания передней и задней поверхности тела ребенка увеличивается на 20 секунд и к 24 дню закаливания доводится до 3 минут (по 90 секунд на переднюю и заднюю поверхности тела).

Расстояние от вентиляторов до детей каждые два дня уменьшается на 0,5 м, оставаясь к 24 дню закаливания равным 0,5 метрам.

В начальном периоде закаливания используется наименьшая скорость вращения лопастей.

Наиболее удобное время закаливания воздушным потоком в режиме дня детского учреждения – перед дневным сном.

Закаливание солнцем.

Осуществляется в процессе прогулки, особенно в весенне-летнее время. На голове при этом всегда должна быть светлая шапочка.

По мере появления загара детей раздевают, оставляя их в трусиках и майках, а затем только в трусах. Продолжительность солнечных ванн сначала 5 минут, затем ее увеличивают до 10 минут, а в течение дня время, проведенное на солнце детьми, может составить 40-50 минут.

Водные процедуры.

Закаливание начинают с умывания, ополаскивания ног, простейших игр с водой.

Влажное обтирание. Эту процедуру проводят в помещении при температуре воздуха не ниже 18-20°C. Ребенка можно обтирать влажным полотенцем, губкой или просто рукой. Детей старше года начинают обтирать водой 32-33°C и постепенно доводят ее до +26°C зимой и +24°C летом. Школьников надо приучать к воде комнатной температуры. Первые 2-3 недели ребенка обтирают по пояс. Потом переходят к обтиранию всего тела в такой последовательности: шея – грудь – руки – спина – ноги. Продолжительность процедуры в зависимости от возраста составляет от 1 до 5 минут.

Надежным заслоном от простуд может стать и локальное закаливание. Оно особенно полезно детям, страдающим хроническими заболеваниями носоглотки, подверженным ангинам, насморкам. Приучите их утром и вечером обтирать шею холодной водой.

Начинают с температуры +22,+23°C и постепенно понижают ее до +10,+12°C.

Рекомендуется также ежедневно перед сном ополаскивать ноги прохладной водой.

Закаливание носоглотки и слизистой оболочки рта направлено на профилактику ангин.

С 2-3 лет нужно приучать детей полоскать рот водой комнатной температуры. С 4-5 летнего возраста можно приучать их полоскать горло.

Для достижения положительного эффекта от закаливания ребенок начинает полоскать горло водой сначала температурой +36,+37°C с последующим снижением через каждые три-четыре дня на 1-2°C вплоть до +8,+10°C. Для полоскания используют 1/3 стакана воды (пластмассовые или стеклянные мензурки по 50 мл).

Для ослабленных детей целесообразно использовать для полоскания отвары трав (зверобоя, ромашки, шалфея).

«Бульканье» воды в горле должно быть как можно дольше. Полоскание горла утром после сна, вечером перед сном, перед обедом, после обеда, является эффективным средством предупреждения ангины, разрастания аденоидов и миндалин.

Закаливание носоглотки чесночным раствором очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Из расчета – 1 зубчик чеснока на 1 стакан воды. Чеснок размять, залить охлажденной кипяченой водой и настоять 1 час. Полоскать горло, можно (кому необходимо) закапать в нос. Использовать раствор в течение 2 часов после приготовления.

Применять с 1 октября по 1 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Закаливание стоп. Может проводиться в виде обмывания стоп как самостоятельной закаливающей процедуры, ножных ванн, а также в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку и т. д.

Хождение босиком по полу в условиях дошкольного учреждения начинается при температуре пола не менее +18 С сначала в носках (3-5 дней), затем без них. Время охлаждения впервые 5-7 дней по 3-4 минуты, далее оно увеличивается по 1 минуте в день вплоть до 15-20 минут. После хождения обязательно следует обмывание стоп в гигиенических и закаливающих целях. Обмывание начинается при температуре воды +36,0, +37,0 С со снижением ее на 1 С через день, доводя ее до 18-20 С. После обливания можно использовать вариант с обсыханием стоп на воздухе, для чего полотенцем удаляют только крупные капли воды с поверхности стоп. Обсыхание стоп должно проводиться при температуре воздуха в помещении не менее 18 С.

Надо помнить что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обливание ног рекомендуется проводить после дневного сна.

Контрастное обливание ног. Детям от 3 до 5 проводим контрастное обливание стоп в сочетании с воздушными ваннами.

Для здоровых детей температура воды +38, +18, +38, +18 и т. д., для ослабленных - +38, +28, +38, +28 и т. д.

Второй частью процедуры является энергичное растирание сухим полотенцем ног от стопы к голени, до покраснения кожи. Это делает сам ребенок с помощью няни. Вся процедура занимает 7-8 минут.

Закаливание стоп прохождением по мокрому одеялу. После дневного сна дети просыпаются под звуки музыки, как правило, быстро и одновременно. При этом они снимают одеяла и, лежа в постели, в течение 2-3 минут выполняют 3-4 физических упражнения (подтягивание к груди согнутых колен; перекрестные и параллельные движения рук и ног; покачивание согнутых колен в правую и левую стороны; различные упражнения на животе). По команде воспитателя дети встают, босиком проходят по ребристой доске, резиновым коврикам, далее проходят по мокрому одеялу (топчутся на нем), задерживаясь, начиная с 30 секунд постепенно доведя время до 2 минут. Исходная температура для замачивания одеяла +38*, +40*С. Каждые два дня температура снижается на 1*С до +20*С.

Целесообразно для закаливания использовать шерстяное одеяло, предварительно подложив под него клеенку.

Самым сильным комплексным закаливающим средством считается бассейн. При занятии в бассейне дети получают комплекс контрастных водных и воздушных закаливающих процедур:

- контрастные воздушные ванны (четыре смены t воздуха)
- воздушная ванна при разминке
- массаж ступней ног (два раза)
- самомассаж (растирание всего тела полотенцем)
- водная процедура при занятии в воде плюс двигательная нагрузка большей интенсивности.

Игры и упражнения в воде не только закаливают организм, но и доставляют большую радость, поднимают настроение детям.

Вырастить здоровых, крепких, физически развитых детей можно лишь при условии

тесного контакта с семьей.

На родительских собраниях, консультациях, в беседах мы разъясняем родителям, что работу по физическому воспитанию, начатую в детском учреждении, необходимо продолжать и дома. Знакомим пап и мам с комплексами утренней гимнастики, с приемами закаливающих процедур, даем советы, как организовать спортивный уголок дома, знакомим родителей, дети которых имеют нарушения осанки, с корригирующими упражнениями, рекомендуем прочитать специальную литературу.

Одной из форм работы с родителями являются дни открытых дверей, посвященные разным вопросам физического воспитания.

Систематически проводимая методическая работа дала хорошие результаты: значительно снизилось количество простудных заболеваний, дети окрепли, научились правильно выполнять основные движения. Физкультура вошла в быт дошкольников.

Контроль эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:

1. Поведение детей в различные режимные моменты – снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон, хороший аппетит, повышение внимания и активности на общеобразовательных занятиях.
2. Желание детей выполнять закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.
3. Совершенствование вегето-сосудистой реакции у детей – повышение кожной температуры кистей рук и стоп (теплые руки и ноги в течение дня)
4. Динамика заболевания детей:
 - уменьшение числа часто болеющих детей,
 - число случаев заболевания ОРЗ на одного ребенка,
 - число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.
5. Комплексная оценка здоровья детей и перераспределение по группам здоровья.

Все это является только началом большой и серьезной работы, которую нам предстоит углубить и совершенствовать, чтобы вырастить здоровых, крепких, физически развитых людей.

Температурный режим помещения

Для детей старше года температурный режим закрытого помещения составляет, как и для взрослых, от + 17° до + 19°С. В осенне-зимнее время проветривание помещения необходимо проводить 4-5 раз не менее, чем по 10 - 15 минут. С этой целью в окне должны быть форточки или фрамуги. При открывании форточки или фрамуги воздух направляется к потолку; далее, несколько согреваясь, опускается вниз, поднимается вверх и выходит из помещения.

Наилучший способ освежения воздуха - сквозное проветривание. При этом воздухообмен осуществляется в 7 раз быстрее, чем при открытой форточке. Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, которая снижается на 2 - 3° С. В теплое время года окно или форточку можно держать открытыми на протяжении всего дня, на ночь необходимо закрывать окна, поскольку ночью температуру в комнате проконтролировать труднее.

Прогулки на свежем воздухе

Прогулки, сон на свежем воздухе могут быть назначены детям в летний период, спустя 2 недели после выписки ребенка из родильного дома. Начинать гулять с ребенком необходимо в сухой и теплый, небождливый день; в холодное время года - при температуре воздуха не ниже 5°C. Детям старше 1,5 лет необходимо гулять на воздухе не менее 2 раз в день по 2,5 - 3 часа. В холодное время года прогулки при температуре не ниже - 15 - 16°C. В условиях Крайнего Севера, для детей в возрасте 1 года прогулки осуществляются при температуре воздуха не ниже - 15°C, для детей 3-4 лет - не ниже 30°C при силе ветра, не превышающем 5 м/с. При возрастании силы ветра до 10 м/с допустимая температура воздуха - 25°C. Дети 5 - 7 лет могут гулять и при температуре - 35°C (при силе ветра 5 м/с). Продолжительность прогулок составляет 15 - 30 минут. Зимняя прогулка составляет 1,5 - 2 часа, причем прогулка организуется так, что первая ее часть составляет спокойную деятельность детей в течение 15 - 20 минут, далее - подвижные игры 25 - 30 минут, сменяющиеся спокойными играми. В конце дети играют 20 - 25 мин.

Гигиенические требования к детской одежде в разные сезоны

Зима, лето, осень, весна, ветер, дождь, снег или жаркое солнце... Как одеть ребенка, чтобы ему было комфортно и удобно, чтобы сохранить здоровье малыша.

I. Летняя одежда Летом в зависимости от метеорологических условий дети носят одно- или двухслойную одежду. Первый слой одежды составляет белье (рубашка без рукавов или майка, трусы). Вторым - легкое платье (для девочки - платье или юбка с блузкой, для мальчиков - короткие штанишки и рубашка). Белье не должно препятствовать удалению из пододежного пространства (пространство между кожей и внутренним слоем одежды) продуктов обмена веществ, в противном случае нарушается нормальное кожное "дыхание" и нормальная деятельность организма. Для этого бельевые ткани должны быть мягкими, тонкими, иметь высокую воздухопроницаемость (200 - 500 дм³/м²с), хорошую гигроскопичность (20%) и высокую паропроницаемость (около 90%) и смачиваемость (гидрофильность). Одни должны быстро высыхать. Белье должно иметь свободный покрой, не сдавливать кожу ребенка, не иметь толстых рубцов. В трусах и ночной одежде резинка должна вдеваться только сзади. В наибольшей степени указанным требованиям удовлетворяют тонкие и мягкие хлопчатобумажные и льняные ткани (батист, мадеполам, полотно и т.п.). Трикотажное хлопчатобумажное белье имеет ряд преимуществ (высокая мягкость, гибкость, высокие показатели воздухо- и паропроницаемости), но в связи с тем, что оно более плотно прилегает к коже, чем тканевое, и при потоотделении легко прилипает к ней, его не следует использовать при высокой температуре воздуха.

Ночью ребенок должен спать в длинной свободной ночной рубашке (до пят) или пижаме с мягкой, свободной резинкой. Детское белье рекомендуется изготавливать из светлых, лучше всего белых тканей. Его не следует крахмалить, так как крахмал закупоривает поры ткани. Менять белье надлежит по мере загрязнения, не реже двух раз в неделю. При стирке, если используются синтетические моющие средства, белье необходимо многократно полоскать в чистой воде. После высыхания - проглаживать утюгом для дезинфекции. В материалы, используемые для изготовления белья для новорожденных детей, детей ясельного возраста и дошкольного возраста категорически запрещается добавление синтетических и ацетатных волокон. Для детей дошкольного и школьного возраста может использоваться капровискозное полотно и полотно из хлопколавсановой пряжи с содержанием капрона и лавсана не более 40%, а также хлопчатобумажное

полотно в сочетании с капроновой текстурированной нитью эластик (не более 23%). Легкое платье Так же, как белье, платья должны иметь свободный покрой, с коротким рукавом (без резинки или манжета) или без рукава со свободным вырезом у шеи. Лучше, чтобы подрез платья был выше или ниже талии - это обеспечивает большую свободу движений. Юбка должна быть широкой и короткой (выше колен). Так же, как брючки и шорты, она должна удерживаться широкими бретелями. Недопустимы стягивающие резинки, пояса и т.п. Цвет летней одежды должен быть светлый, так как светлые ткани хорошо пропускают ультрафиолетовые лучи, необходимые для здоровья ребенка, и отражают тепловые. В условиях юга, где резко повышена ультрафиолетовая радиация, в условиях прямого облучения, более целесообразна одежда красного и голубого цвета, так как она в меньшей степени, чем белая, пропускает ультрафиолетовые лучи. Ткани, используемые для летних платьев, должны быть также, как и бельевые, мягкими, обладать высокой воздухо- и паропроницаемостью, высокой теплопроводностью, должны хорошо стираться и гладиться, не теряя при этом своих качеств. Этим требованиям отвечают тонкие хлопчатобумажные и льняные ткани (ситец, полотно, сатин, батист и т.п.). Шелковые ткани, как правило, более легкие и мягкие, чем хлопчатобумажные, уступают последним по показателям гигроскопичности, а также теплопроводности. Поэтому для постоянной носки в жаркую погоду шелковые платья для детей не рекомендуются. Использование материалов с добавлением синтетических волокон запрещается в легкой летней одежде для детей новорожденных и ясельного возраста. Для изготовления детской одежды 1 слоя до 30 размера включительно рекомендуется использовать только натуральные ткани.

II. Зимняя одежда Зимой существенная роль в поддержании состояния теплового комфорта принадлежит одежде. Особенно велика ее роль во время пребывания детей на открытом воздухе. Защищая ребенка от охлаждения, одежда не должна препятствовать нормальной жизнедеятельности организма: теплоотдаче, газообмену, испарению влаги и т.п. Кроме того, одежда не должна препятствовать присущей ребенку высокой естественной потребности в движении. Степень утепления одежды должна быть прямо пропорциональна охлаждающему воздействию среды (и в первую очередь температуре воздуха и скорости его движения) и обратно пропорциональна энергозатратам, зависящим от рода деятельности.

Одежда детей зимой многослойна: белье, платье, трикотажная кофта, колготы; на улице - дополнительно свитер, рейтузы, пальто. Каждый новый слой в одежде увеличивает ее теплозащитные свойства и одновременно утяжеляет ее вес. При этом необходимо учитывать, что эффективность каждого последующего слоя одежды (считая от поверхности тела), меньше предыдущего. Так, у ребенка, находящегося в помещении, температура кожи в области туловища повышается за счет увеличения слоев одежды с 2-х до 3-х приблизительно на 1,5 градуса, а с 3-х до 4-х - только на 0,5 градуса. Точно так же, во время прогулки наиболее существенный теплозащитный эффект дает добавление к одежде 4-го слоя (белье, платье, трикотажная кофта, пальто). Пятый слой, например, еще одна кофта, оказывает значительно меньший эффект, а шестой - практически его не имеет. При этом увеличивается только общий вес одежды и ограничивается подвижность ребенка на прогулке. Следовательно, излишне многослойная и тяжелая одежда нежелательна для детей. К белью в холодное время года предъявляются те же требования, что и летом. В это время года рекомендуется белье из хлопчатобумажного трикотажа, обладающего благоприятными гигиеническими свойствами и одновременно более низкой теплопроводностью, чем соответствующие тканевые материалы. Во время занятий физкультурой на открытом воздухе под спортивный костюм рекомендуется надевать белье из шерстяного трикотажа. Легкая одежда детей в помещении

определяется температурой воздуха. При достаточно высокой температуре воздуха (выше 20°C) одежда детей должна приближаться к летней. С понижением температуры воздуха в помещении теплозащитный эффект одежды должен повышаться (см. табл.1).

Температура воздуха °C	Предметы одежды	Допустимое число слоев одежды в области туловища
16-17°	Х/б белье, платье п/ш или шерстяное, трикотажная кофта, колготы (на ногах туфли или теплые тапочки).	3 - 4
18-20°	Х/б белье, п/ш или из толстой х/б ткани платье, колготы (на ногах туфли)	2 - 3
21-22°	Х/б белье, платье из тонкой х/б ткани с коротким рукавом, гольфы (на ногах туфли или босоножки)	2
23° и выше	Тонкое х/б платье или без него; легкое платье летнее без рукавов, носки (на ногах босоножки)	1 - 2

Для детского легкого зимнего платья рекомендуется использовать толстые хлопчатобумажные ткани (фланель, байка, вельвет, шотландка), шерстяные и полушерстяные (с добавлением хлопка и вискозы), ткани из различной пряжи (хлопчатобумажной, шерстяной, вискозной). Допустимо использование шерстяных тканей с примесью волокна нитрон (не более 35%) и вискозалавсановой пряжи (не более 40% лавсана). Целесообразно использовать в одежде детей верхние трикотажные изделия: кофточки, джемперы, жилеты, костюмы. Для детей старшего ясельного и более старшего возраста допускается применение полушерстяной пряжи (50% ч/ш и 50% нитрона) и полиакрильной пряжи, как в чистом виде, так и в сочетании с натуральными и искусственными (вискоза) волокнами. Верхняя одежда Наиболее теплая верхняя одежда - меховая (шубы из овчины-цигейки). Наиболее целесообразно их использование в районах с суровыми климатическими условиями (Север, Сибирь). В условиях умеренного климата использование этих шуб в качестве единственной верхней одежды зимой для детей дошкольного возраста нерационально, поскольку дней с суровыми погодными условиями относительно немного. При умеренном морозе (до - 15°C) и отсутствии сильного ветра (в пределах 3 - 7 м/сек) 70 - 80% детей, гуляющих в меховых шубах, возвращаются в помещение с выраженным потоотделением, свидетельствующем о перегреве. При этом исключается закаливающее воздействие на организм ребенка охлаждающего фактора. Поэтому более рационально в условиях умеренного климата использовать для детей более легкую одежду. Вместе с тем, наиболее распространенная верхняя одежда детей - стандартное зимнее пальто (из облегченного драпа на вате) также не является оптимальной: благодаря высокой воздухопроницаемости (около 90 дм³/м²с) она существенно теряет свои теплозащитные свойства при наличии даже относительно небольшого ветра (в пределах 3 - 7 м/сек), и не обеспечивает равномерного утепления тела ребенка. Более рациональной для детей младших возрастов, проводящих значительную часть времени на открытом воздухе, в движении, является верхняя одежда, имеющая конструкцию комбинезона или полукомбинезона. При этом желательно, чтобы теплозащитные свойства такой одежды могли бы изменяться (например, за счет наличия в комплекте пристегивающегося к брюкам жилета). Для верха одежды в условиях умеренного климата рекомендуется использовать ткани, имеющие небольшой вес и низкие показатели воздухопроницаемости и влагоемкости (плащевая ткань с водоотталкивающей пропиткой, арт.629 и т.п.). Утеплителем может служить полушерстяной ватин (1,5 - 2 слоя) или сочетание ватина с синтетическим утеплителем (искусственный мех, синтетическая вата и т. п.). Тепловое сопротивление такой одежды должно составлять около 0,4°C м²/вт. Эта одежда обеспечивает комфортное тепловое состояние детей в течение 1,5 - 2-часовой прогулки при умеренной двигательной активности в условиях температуры воздуха до - 15°C и скорости ветра в пределах 3 - 7 м/сек (по метеосводке). Оптимальные условия использования обычной зимней одежды с учетом погодных условий, уровня двигательной активности и общего

числа слоев одежды в области туловища приводятся в таблице 2. Таблица 2
Рекомендации к использованию обычной зимней верхней одежды во время прогулки
детей в зависимости от погодных условий с учетом двигательной активности

Погода Вид деятельности Верхняя одежда Общее число слоев

+3 - 3°, ветер до 2 м/с Спортивные занятия (подвижные игры) Лыжный костюм 3

+3 - 3°, Ветер 3 - 7 м/с Лыжный костюм, ветрозащитная куртка 4

+3 - 3°, ветер до 2 м/с Игры средней подвижности Утепленная куртка с брюками 4

+3 - 3°, ветер 3 - 7 м/с 4 -4-10°, ветер до 2 м/с Зимнее пальто Шуба 4 -4-10°, ветер 3 - 7 м/с Зимнее пальто Шуба 5 4 -11 - 15°, ветер до 2 м/с Зимнее пальто Шуба 5 4 -11 - 15°, ветер 3 - 7 м/с Подвижные игры, интенсивная ходьба Зимнее пальто Шуба 5 4 -16 - 20°, ветер до 2 м/с Зимнее пальто Шуба 5 4 -16 - 20°, ветер 3 - 7 м/с Шуба 4

Примечание: на ногах у детей при минусовой температуре должны быть утепленные сапоги. При температуре воздуха ниже -10° сапоги на меху или валенки. Стандартное зимнее детское пальто не обеспечивает достаточной защиты от охлаждения при суровых погодных условиях, характерных для районов Севера и Сибири. Это обусловлено открытой конструкцией одежды (форма "колокола"), создающей усиленную вентиляцию в пододежном пространстве, недостаточным тепловым сопротивлением "пакета" материалов одежды и высокой их воздухопроницаемостью. Зимняя детская одежда с повышенными теплозащитными свойствами, предназначенная для суровых климатических условий, должна иметь замкнутую конструкцию (комбинезон, полукомбинезон) с защитными приспособлениями от проникновения холодного воздуха под одежду. Толщина одежды должна быть увеличена по сравнению со стандартной одеждой за счет добавления дополнительного слоя утеплителя до 16-18 мм в пальто и 8 - 10 мм в брюках. Воздухопроницаемость такой одежды должна составлять не более 60 дм³/м²с (при 196 Па). Тепловое сопротивление в условиях относительно спокойного воздуха при температуре - 30 - 40° С - около 0,7° С/м²/Вт. Стандартное зимнее пальто в аналогичных условиях обеспечивает тепловое сопротивление почти в четыре раза меньше (около 0,2°С/м²/Вт). Для районов, климат которых характеризуется сочетанием мороза и выраженного ветра, воздухопроницаемость одежды может быть еще более понижена - до 10 - 20 дм³/м²с, что достигается либо заменой ткани верха (детского драпа) на более плотный, либо введением в "пакет" ветрозащитной одежды. При изготовлении детской верхней одежды допускается для ткани верха использование материалов с добавлением синтетических и искусственных волокон, кроме одежды для детей ясельного возраста (примесь синтетических волокон не более 50%). Для утеплителя допускается использование материалов с добавлением синтетических и искусственных волокон не более 50% в одежде для детей старшего ясельного и дошкольного возраста. Для младшего ясельного возраста примесь синтетических волокон в утеплителе запрещается. В качестве подкладки должны использоваться материалы из натуральных и вискозных волокон. Синтетические материалы использовать для подкладки запрещается.