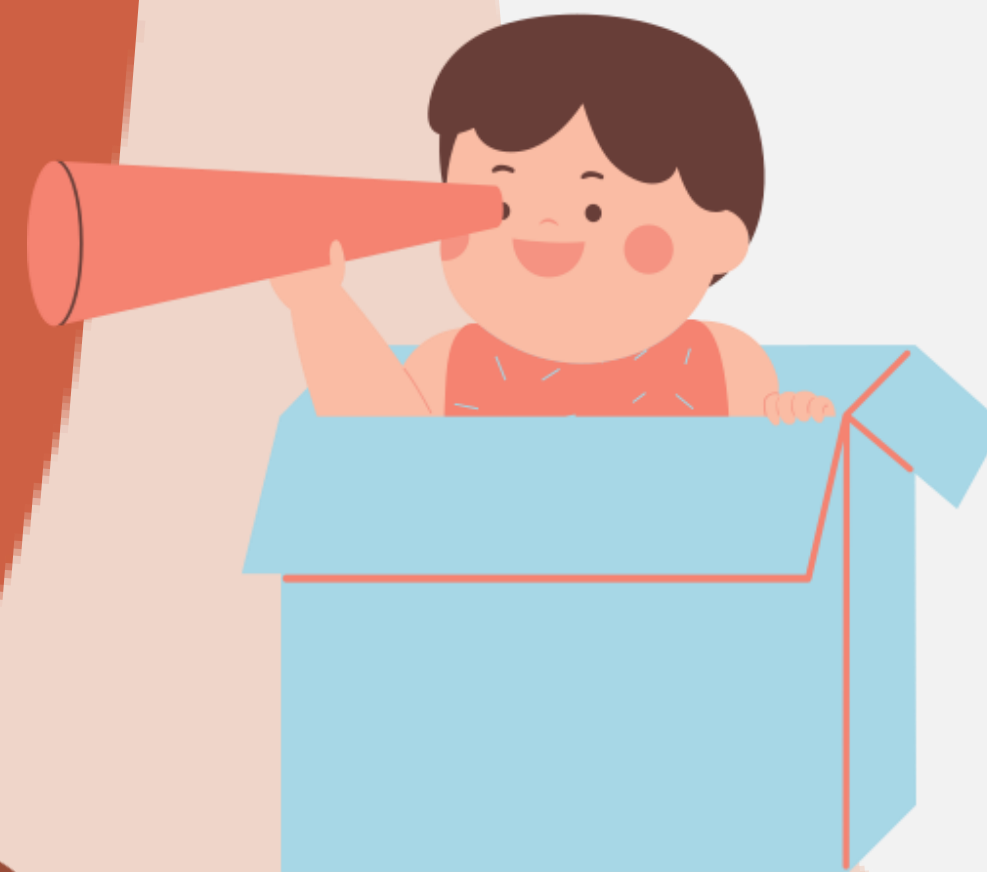


Закаливание

КИРСАНОВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА 72304



Пища для ума:

Закаливание - ведущий метод повышения сопротивляемости детского организма.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОХРАНУ И
УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ №206-ВС
ОТ 15 ЯНВАРЯ 2008 Г.



Министерство здравоохранения Российской федерации

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРУЮТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЯЖЕСТИ ПЕРЕНЕСЕННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВОЗРАСТА И ПОЛА УЧАЩИХСЯ. НЕОБХОДИМО НАЛИЧИЕ ОПРЕДЕЛЕННОЙ СИСТЕМЫ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ПОДБОРЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДОВ ЗАКАЛИВАНИЯ, ИХ ДОЗИРОВКЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ.

3.1.Осуществлять постоянный контроль за работой пищеблоков, организацией питания, физическим воспитанием и закаливанием детей, соблюдением физиологических норм нагрузки при проведении спортивных соревнований и трудовой деятельности.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА, ПРОВОДИМЫЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЦЕЛЬЮ ПОСЛЕ ОРВИ, НЕЛЬЗЯ ПРЕКРАЩАТЬ И В ДАЛЬНЕЙШЕМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОВТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Все это положительно отражается на состоянии здоровья учащихся, способствует их активному вовлечению в жизнь учебного коллектива, психологической и социальной реабилитации.

Родителям учащихся младших классов следует рекомендовать организацию для детей воздушных ванн, обтирания и обливания водой при температуре от $+20^{\circ}\text{C}$ до $+23^{\circ}\text{C}$, для подростков — контрастные души с перепадом температур от $+35^{\circ}\text{C}$ до $+20^{\circ}\text{C}$. Непременным условием, обеспечивающим положительный эффект при проведении процедур закаливания, является постепенность их внедрения в режим дня учащегося.



СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ 1 ГОДА.

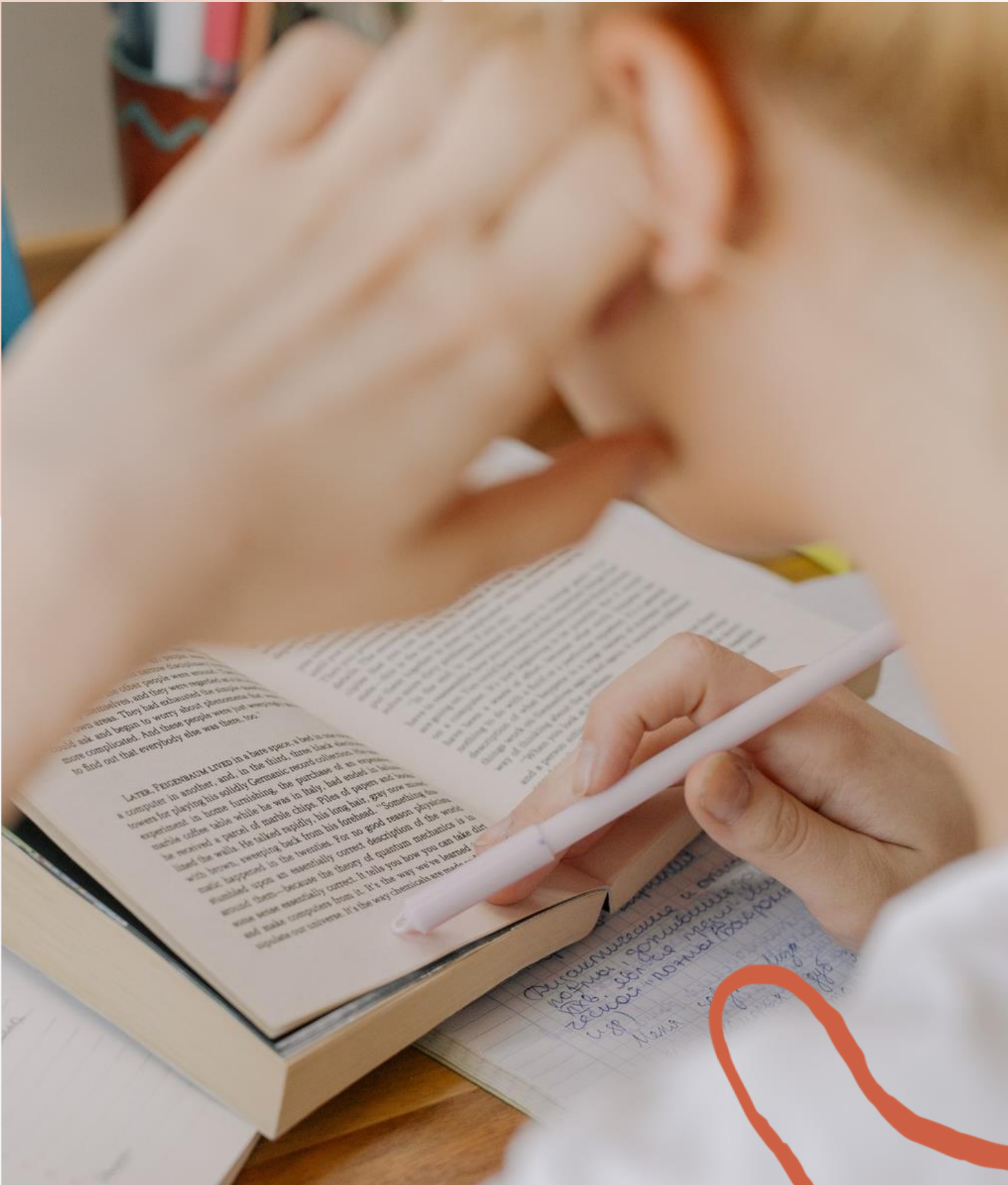
ВОЗРАСТ	МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ
1-3 МЕСЯЦА	1. Температура в помещении 22°, проветривание через 2 часа. 2. Прогулки с 2 недель при Т - 10° и выше с 10-15 мин. до 3-х часов за 2-3 раза в тёплое время на воздухе не менее 6 часов. 3. Сон на свежем воздухе. 4. Воздушные ванны во время пеленания, с 1,5 мес. Во время массажа и гимнастики 5-6 минут. Массаж и гимнастика (по рекомендации врача). 5. Гигиенические ванны ежедневно, при Т 37-36° в течение 5-6 минут, обливание Т35°. 6. Ежедневно умывание лица и рук, Т 28-26°. 7. Подмывание, Т36°, снижая на 1° в неделю.
3-6 МЕСЯЦЕВ	1. Температура в помещении 20-22° проветривание через 2 часа. 2. Прогулки при Т - 15° не менее 3 часов, в тёплое время не менее 6 часов. 3. Сон на свежем воздухе. 4. Воздушные ванны 6-8 минут. 5. летом воздушные ванны в тени деревьев или под навесом 5-6 минут при Т воздуха 22-23°. 6. Массаж и гимнастика (по рекомендации врача). 7. Гигиенические ванны ежедневно, Т 37-36° 5-6 минут. Затем обливание водой 35-34°. 8. Ежедневно умывание лица и рук, Т 26-24°. 9. Подмывание, Т 30-28°. 10. Сухие обтирания. 11. Местные влажные обтирания, Т 30°. 12. Влажные общие обтирания, Т 36°.
6-12 МЕСЯЦЕВ	1. Температура в помещении 20-22°, проветривание через 2 часа. 2. Прогулки при Т -18° не менее 3-х часов в день. Летом на воздухе большую часть времени. 3. Сон на свежем воздухе. 4. Воздушные ванны 10-15 минут. Летом в тени деревьев по 10-15 минут.

Оптимальная температура воздуха в помещении, где находится ребёнок должна быть следующей:

Возраст	летом	зимой
Для детей до 3-х лет	20-22°	22-24°
Старше 3-х лет	20-18°	20-22°

ПРОВЕТРИВАНИЕ

необходимо проводить через каждые 2ч. Не менее 5-6 раз в день по 10-15 мин. Лучше проводить сквозное проветривание, ребёнка в это время из комнаты следует удалить. В холодное время года, если воздух в комнате охлаждается до 15° и ниже, ребёнка можно принести в комнату через 20-30 минут после закрытия форточки, т.е. когда воздух достаточно нагреется. При одностороннем, несквозном проветривании дети могут находиться в комнате. При этом Т воздуха не должна снижаться более, чем на 1-2°



ОДЕЖДА

для детей 1 года Т 20-22° - 2
распашонки, 2 пелёнки или ползунки с
пинетками; для детей старше года –
двухслойная одежда – бельё, х/б платье,
колготы, лёгкие туфли; для детей старше
2-х лет- вместо колготок – гольфы.





СОН НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Перд сном комната проветривается сквозным проветриванием, которое прекращается за 20-30 мин. до сна. После того, как ребёнок заснул, открывается форточка. За 15-20 минут до подъёма её закрывают. Очень полезен сон на веранде, во время прогулки

ПРОГУЛКИ



Первая прогулка – ребёнка, родившегося в тёплое время, можно выносить на улицу сразу же после выписки. Родившегося зимой, выносить на прогулку можно с 2-х недельного возраста при T воздуха не ниже -10° , в безветренную погоду. Продолжительность первой прогулки 10-15 минут.

Подготовкой к первой прогулке, а также при более холодной температуре воздуха являются «прогулки дома». Ребёнок одет как на прогулку на улицу и открывают окно на 15-30 минут. Продолжительность прогулки постепенно увеличивается на 15-20 минут за 1-3 дня. Дети первого года в холодное время при $T -10-15^{\circ}$ должны быть на свежем воздухе ежедневно 3-4 часа за 2-3 раза, в тёплое время – большую часть дня не менее 6 часов. Гулять надо в любую погоду (за исключением сильного ветра и мороз -20°). Во время прогулок следует выбирать тихие, озеленённые безветренные места. Во время прогулки лицо ребёнка должно быть открыто, а в тёплое время и руки, и ноги. В жаркое время хорошим закаливающим средством является хождение босиком с 2-3 минут до 10-12 минут и более при постепенном снижении T до $22-20^{\circ}$. Затем ребёнка приучают ходить босиком и дома.

Местные воздушные ванны

Нельзя забывать о местных воздушных ваннах. Её ребёнок получает, находясь в обычной одежде, когда оставлены обнажёнными руки и ноги. С местных воздушных ванн начинают закаливание после болезни(не ранее, чем через 3 недели).



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Для закаливания водой применяются следующие водные процедуры:

Гигиенические ванны

Умывание, подмывание

Обтирания

Обливания стоп и общие

Контрастные ножные
ванны, купание



ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ВАННА

Её можно проводить через 2-3 дня после отпадения пупочного остатка.

Т воды 37° , а во втором полугодии 36° , к году её можно снизить до $35-34^{\circ}$. после ванны обливают ребёнка водой с температурой на $1-2^{\circ}$ ниже, а во втором полугодии снижают ещё на $2-3^{\circ}$ ($33-32^{\circ}$). Т в комнате во время купания в первые месяцы жизни должна быть $22-24^{\circ}$.

Продолжительность купания в первые месяцы жизни 5-7 минут, затем увеличивается до 10-15 минут.

Закаливание водой

УМЫВАНИЕ. С первых дней жизни нужно умывать лицо ребёнка водой ($T\ 26-28^{\circ}$), постепенно снижая до $20-18^{\circ}$, а с 9-10 месяцев, утром и вечером не только лицо, но и шею и руки (до локтя) водой $T + 18-20^{\circ}$. Детям старше года T воды снижается до $+15^{\circ}$, приучая умываться их без рубашки, обмывая при этом шею и грудь. Если дети при умывании забрызгали одежду, её нужно немедленно сменить, т.к. она оказывает сильное охлаждение.

ПОДМЫВАНИЕ

МЕСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ НОГ

НОЖНЫЕ ВАННЫ

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



Важная информация

Все закаливающие процедуры надо проводить внимательно наблюдая за реакцией ребёнка.

КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ЗАКАЛИВАНИЯ:

Основные показатели:



Хорошее настроение, самочувствие, хороший аппетит, спокойный сон, хорошая двигательная активность, нарастание показателей веса, роста, снижение заболеваемости, ОРЗ, бронхитом, пневмонией.

