



формация для родит

Закаливание

прекрасное средство для
укрепления здоровья



Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Общие принципы закаливания

Перед закаливанием следует уяснить ряд правил, без соблюдения которых данная процедура не только не принесет пользы, но и может даже навредить.

- Закаливание детей следует начинать только в здоровом состоянии.
- Только систематические закаливающие процедуры без привязки к времени года дают положительный результат.
- Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку.
- Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов — начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны), постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой).
- Любое закаливание детей дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к закаливанию, и прямым образом повлияет на его регулярность.

Закаливание воздухом

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

- У детей дошкольного возраста закаливание воздухом более интенсивно осуществляется во время прогулок на свежем воздухе по 3 – 4 часа при любых погодных условиях. В холодное время года, одежда для прогулок должна быть достаточно теплой и в то же время легкой, чтобы не стеснять активных движений.
- Начиная закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.
- Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми.

Закаливание солнечными лучами

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном

пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от слабости и недомогания до солнечного удара.

- Начинают закаливание солнцем у детей в тени деревьев, затем на 5-10 минут детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Начинают с длительности солнечных ванн с 5 минуты, постепенно доводя время на солнце до 30 минут.
- Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Закаливание водой.

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль.

Полоскание горла

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2,5—3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40 °С, затем постепенно, каждые 2—3 дня ее снижают на 1 °С и доводят до +18—20 °С. Для большей эффективности закаливания горла можно использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. На первом году обучения ребенок, набрав в рот воды и закинув назад голову, произносит звук «а-а-а».

Закаливание рук

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

Рецепторы на руках и ногах одинаковые, но малышам целесообразнее начинать закаливание рук. Закаливание проводится по подгруппам с учетом групп здоровья детей. Начальная температура воды-37-36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Предлагаем Вам перечень игр с водой, которые можно использовать для закаливания рук.

Водопад

Для этой игры вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка" изучайте падение воды, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит».

Вода принимает форму

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

Тонет - не тонет

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

Маленький рыбак

Мелкие предметы бросают в бассейн или тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

Поиск сокровищ

Дайте ребенку несколько игрушек, которые он должен рассмотреть и ощупать, а затем опустите их в бассейн. Завяжите малышу глаза и предложите ему отгадать, какую игрушку он нащупал в воде.

Обширное умывание рук

Ребенок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т. д.

Ножные ванны

Очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Воздействию воды подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33-35С, зимой – 35-36С. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22-24С и ниже. Продолжительность процедуры 1-3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Обливание ног

Эта процедура производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20-30 секунд. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Контрастные ножные ванны

Для этой процедуры необходимо налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполняют водой температурой 37-33С, а другой-на 3-4С ниже. Количество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до середины голеней. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют. Далее понижают температуру воды во втором резервуаре на 1 градус в неделю и доводят ее до 18-20С.

Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ребенок попеременно на 1-2 мин погружает ноги в таз с горячей водой, а затем на 5-10 мин с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в таз с холодной водой. Количество попеременного погружения в первые процедуры составляет 3-4 раза. Продолжительность времени погружения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15-30 сек. Увеличивают и количество попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи.

Обтирание

Это наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30С, постепенно ее снижают, доводя до комнатной температуры.

**Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы
дружить,**

**Чтоб здоровыми нам
быть.**