

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«ЗАКАЛИВАНИЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ
В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ»**



Забота о здоровье ребенка всегда занимала во всем мире самые главные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью родителей и дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство-время интенсивного развития ребенка. Приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Предрасполагающими к частым заболеваниям факторами являются: частые контакты с детьми и взрослыми больными ОРВ, незрелость иммунных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологии, неправильный режим дня, «укутывание» детей родителями, недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие закаливания.

Поэтому перед взрослыми стоит главная цель в закаливании детского организма, укрепление иммунитета.

Ребенку кроме солнца, чистого воздуха нужна еще одна неотъемлемая часть для полноценного развития. И это закаливание.

Конечно, многие родители боятся начинать закаливать своих любимых детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых этапах необходимо постараться эту процедуру в форме игры.

Закаливание солнцем – эффективное



средство оздоровления и стимулирование роста ребенка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны - погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 - 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя ее в итоге до 20 - 24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангин и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С, второй - с водой на 3 - 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу



же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.

- Через каждые две процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с



головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ нужно принимать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- закаливание принесет большую пользу если будет вызывать положительные эмоции у детей.

- Нужно родителям начать с себя и стать примером для подражания ребенку.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только тогда, когда ребенок полностью будет здоров.

- Продолжительность процедур закаливания увеличивается постепенно.

- Не в коем случае нельзя допускать переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться в системе.

Что бы защитить ребенка от частых простуд нужно соблюдать правила закаливания.

Методы закаливания дошкольников:



1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре $+21+27^{\circ}\text{C}$, лучше утром. Начинать можно с трехмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 6 дней увеличить время на 2 минуты, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до $+17^{\circ}\text{C}$.

2. Закаливание солнечными лучами света: лучше в тени деревьев, при температуре воздуха не ниже $+21^{\circ}\text{C}$. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 4 до 15 минут, увеличивая за 7-10 дней до 25-30 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха $+30^{\circ}\text{C}$ и выше, ввиду возможного перегревания дошкольников.

3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 2-3 минуты. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада).

После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на $0,5-1^{\circ}\text{C}$. Начинать с температуры $+24 +25^{\circ}\text{C}$.



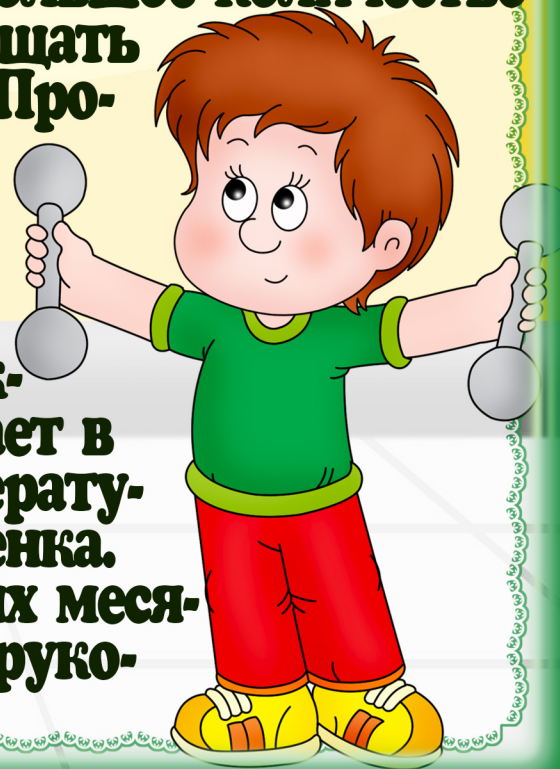
5.Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры $+32$ $+34$ $^{\circ}\text{C}$, с постепенным снижением один раз в неделю на 1°C до $+11^{\circ}\text{C}$. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

6.Общее обливание: начинать с 10-11 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года $+36^{\circ}\text{C}$, 1-3 года $+34^{\circ}\text{C}$, старше 3 лет $+33^{\circ}\text{C}$. Постепенно снижая на 1°C в неделю, до $+28^{\circ}\text{C}$ зимой и $+22^{\circ}\text{C}$ летом. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

7.Душ: после 2 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды $+35^{\circ}\text{C}$, постепенно снижая до $+27^{\circ}\text{C}$ зимой, и $+21^{\circ}\text{C}$ летом.

8. Баня (сауна): начинать с одного захода на 5-7 минут на нижней ступеньке (полке, желательно одеть на голову ребенка шерстяную шапочку. В дальнейшем количество заходов увеличивается до трех раз. После каждого захода нужно охладиться в течение 10 минут, лучше под душем. В бане и после посещения её необходимо принимать небольшое количество ягодного морса или фиточая. Посещать баню можно с 3 летнего возраста. Противопоказано посещение бани детям с тяжелыми хроническими и врожденными заболеваниями.

9.Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.



10. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Если ребенок болеет, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это верно не во всех случаях. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. Конечно, при температуре под сорок никто не говорит выходить на улицу. Если же у ребенка нет температуры, идите гулять.

Максимально возможное пребывание на свежем воздухе, достаточный минимум одежды, чистая, прохладная детская комната – в десятки раз важнее и целесообразнее любых гимнастик, обливаний и обтираний. Справедливость именно такого положения вещей нередко постигается родителями слишком поздно, когда якобы любовь, уход и забота приносят плоды в виде целого букета болезней.

