



Закаливание детей

Лето, самое благоприятное время для укрепления здоровья ребенка, его правильного физического развития и закаливания.

Важным оздоровительным средством, уменьшающим число простудных заболеваний, является *закаливание*. Оно улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм в целом.

Основными средствами закаливания являются естественные природные факторы.

Солнце, воздух и вода!

- *Первое условие закаливания* — систематичность.

Процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.

- *Второе условие* — постепенность.

Продолжительность процедур увеличивается постепенно.

- *Третье условие* — комплексность.

Очень важно при оздоровлении детей учитывать особенности вашего ребенка, состояния его здоровья и физического развития.

Летний период — лучшее время года для закаливания детского организма. Эффект от закаливающих процедур достигается за 2-3 месяца. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей. Педиатры рекомендуют просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни ребенка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму, через 1-2 недели после полного выздоровления.

Закаливание организма рекомендуется начинать с *воздушных ванн*. Данные процедуры выполняются в комплексе с утренней гимнастикой. Температура воздуха должна быть от +16°C до +20°C градусов. Продолжительность процедур 20-30 минут, с последующим увеличением на 5-10 минут. Время проведения процедур постепенно доводится до двух часов. Также рекомендуется сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха, ежедневные прогулки по 3-4 часа в любую погоду.

Одно из важнейших правил закаливания — переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным.

Закаливание водой оказывает положительное воздействие на организм ребенка. Начинать его желательно после курса закаливания воздухом:

- мытье рук после сна теплой водой, затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой;
- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры на 1°C градус каждый день, начиная с 36°C до 22°C градусов;

- обтирание начинают с сухого растирания частей тела (руки, грудь, спина) до легкой красноты кожи махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем производят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30-32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

Также используется контрастное обливание стоп водой при температуре 38°C-18°C. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

Солнечные ванны оказывают на организм общеукрепляющее действие, повышают обмен веществ, улучшают самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Их лучше принимать утром до 11 часов. Начинают с 5 — 10 минут, доводя до 2-3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями.

Закаливание детей дошкольного возраста включает в себя хождение босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке. Применение такого естественного массажа стоп также закаливает и оздоравливает организм, является профилактикой плоскостопия.

Разумное применение всех указанных средств воздействия на организм детей, правильное их сочетание с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей дают хорошие результаты. Быстро прошли летние деньки, а ваши дети — выросшие, посвежевшие, веселые возвратятся в детский сад.



Флягина Маргарита Петровна, воспитатель

Источник:

<https://www.art-talant.org/publikacii/2621-konsulytaciya-dlya-roditeley-zakalivanie-detey-v-letniy-ozdorovitelnyy-period>