




Правила закаливания детей

Консультация для
родителей

Подготовил:
Воспитатель
Чеховская В.В.

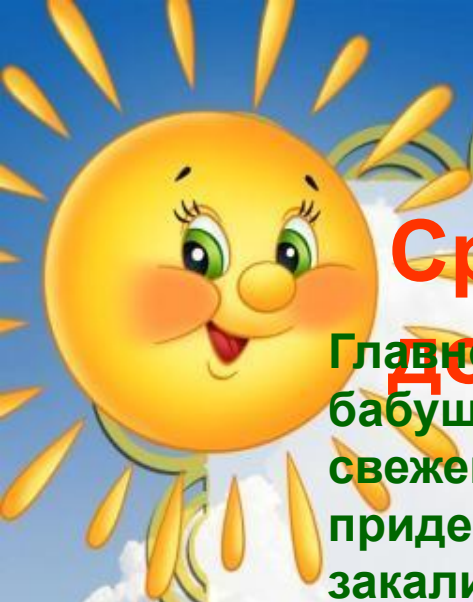


**Закаливание детей
необходимо для того, чтобы
повысить их устойчивость к
воздействию низких и высоких
температур воздуха и за счет
этого предотвратить частые
заболевания.**



Основные эффекты закаливающих процедур

- **укрепление нервной системы;**
- **развитие мышц и костей;**
- **улучшение работы внутренних органов;**
- **активизация обмена веществ;**
- **невосприимчивость к действию болезнетворных факторов;**



Средства закаливания просты и

доступны

Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха. При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов: проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно, учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры, начинать закаливание в любом возрасте, никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка. Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце, правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов, закаливаться всей семьей, закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем, в помещении, где находится ребенок, никогда не курить




**Основные факторы
закаливания -
природные и доступные**

**“Солнце, воздух
и вода”**




Закаливающие воздушные процедуры:

- **Проветривание комнаты** (температура воздуха в комнате малыша должна быть от 20 до 22 градусов, повторяют проветривание зимой 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным)
- **Прогулки.** (летом новорожденных можно выносить на улицу уже с первой недели жизни. Длительность первых прогулок – от 20 до 40 минут. В нашей климатической зоне детей первых недель жизни можно выносить на улицу при температуре воздуха не ниже -5 градусов на 15-30 минут. Постепенно увеличиваю продолжительность прогулок до 1-2 часов. Малыши старше 3-х месяцев хорошо переносят мороз до -10 градусов. А полугодовалые дети могут гулять и при морозе -15 градусов. До 2-3 месяцев ребенка зимой лучше держать на руках, а не в коляске, чтобы не допустить его переохлаждения).



Традиционные водные процедуры:

- **Общие ванны с обливанием.** (купают ребенка как обычно при температуре воды в ванне около 37 градусов. Готовят в другой посуде воду для первого обливания температурой на 10 градусов ниже, чем в ванне (около 26 градусов), рекомендуется каждые 3-5 дней снижать температуру воды для обливаний на один градус, доходя до температуры воды 18-20 градусов. Дети более старшего возраста, которые адаптированы к процедуре, сами требуют обливания более холодной водой после теплой ванны или душа).
- **Подмывание, умывание.** (длятся 1-2 минуты. Вначале их проводят теплой водой (28 градусов), а затем каждые 2-3 дня снижают температуру воды на 1 градус – до 22 градусов. Следить, чтобы ножки малыша перед подмыванием были теплыми! После процедуры заворачивают ребенка в пеленки на 15-20 минут. А затем переодевают).
- **Общие влажные обтирания.** (в начале готовят кожу ребенка к предстоящей процедуре. Для этого сухой фланелевой пеленкой или кусочком шерстяной ткани ежедневно утром растирают тело, руки и ноги ребенка до розового цвета. Спустя 7-10 дней можно приступать к обтиранию водой. Варезку из махровой ткани или полотенце смачивают в воде (35-36 градусов зимой и 33-34 градуса летом), слегка отжимают и обтирают руки – от пальцев к плечу,



Интенсивные методы закаливания:

К интенсивным методам закаливания относят те методы, при которых происходит хотя бы кратковременный контакт тела со снегом, ледяной водой или морозным воздухом.

Промежуточное место между традиционным и интенсивным закаливанием занимают контрастные процедуры. При хронических заболеваниях верхних дыхательных путей у детей, тонзиллите, аденоидах предпочтительнее применять



Основные виды контрастных закаливающих процедур:

- **контрастные ножные ванны**
- **контрастное обтирание**
- **контрастный душ**
- **сауна**
- **русская баня**



Контрастное обливание ножек:

ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей *38-40* градусов, а в другом при первой процедуре – на *3-4* градуса ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на *1-2* минуты и барахтает ими в воде, а затем “перескакивает” в таз с прохладной водой на *5-20* секунд. Так можно менять горячие и прохладные ножные ванны *3-6* раз. Каждые *5* дней температуру воды во втором тазу снижают на *1* градус, доводя до *17-12* градусов. У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых – с прохладной.

Придумайте малышам свою сказку или забавную историю, чтобы проводить



Контрастный душ можно использовать для детей старше 2-х летнего возраста. При этом малыш стоит под “горячим дождиком” 1-2 минуты, а затем под “холодным” - 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз. Многие дети хорошо переносят хождение по снегу босиком после адаптации к обливанию стоп прохладной водой. Важно, чтобы под снегом была земля, а не бетон или асфальт. Выходите с малышом, когда выпадет чистый снег, в удобной обуви (валеночки), которую легко снимать и одевать. Побегайте с ребенком. Если у него будут красные щечки, значит и ножки малыша теплые. Снимаете обувь и ставите на несколько секунд ножку на снег. Промокаете ее чистым полотенцем, одеваете обувь и повторяете то же самое с другой ножкой. После процедуры нужно еще немного побегать или поприседать



**Делайте эти
закаливающие
процедуры вместе всей
семьей!**

