



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

МИХЕЕВА Е.М.
Воспитатель МАДОУ №
364
Г.Екатеринбург

Вам надоело постоянно сидеть на больничном с «хлюпающим» носиком или ангиной у ребенка? Здоровый малыш — мечта всех родителей. И путь к этой мечте — регулярное закаливание.



Закаливание, повышает устойчивость организма к резкой перемене погодно-климатических условий - низкой и высокой температур, колебаний атмосферного давления и т. п. - и основано на способности организма, приспосабливаться к изменившимся условиям внешней среды.

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.



Существуют различные
методы
закаливания организма:

СОЛНЦ



ВОЗДУ



ВОД



А

СОЛНЦЕ

Солнечные лучи повышают обмен веществ в организме, увеличивают в крови количество гемоглобина.

Благодаря возбуждающему действию на нервную систему отмечается благотворное влияние солнечных лучей на настроение и работоспособность.

Принимать солнечные ванны следует лёжа с защищённой от солнца головой. На глазах должны быть тёмные очки, которые нужно время от времени снимать, чтобы слегка загорели и эти участки кожи. Начинать прием солнечной ванны нужно с рук и ног, а затем всего тела.

Вначале, продолжительность приема солнечных ванн – 10-15 мин. Ежедневно увеличивая её на 5 мин, доводят до 30-40 минут.



Для солнечной ванны более благоприятны утренние часы:
на юге – до 11 часов,
в средней полосе – с 11 до 12 часов.
Принимать её рекомендуется 1 раз в день.

Во время приёма солнечной ванны необходимо менять положение, по окончании – принять прохладный душ или искупаться в водоеме, растереть тело полотенцем, а затем отдохнуть некоторое время в тени.
Принимают солнечные ванны после лёгкого завтрака или спустя 1,5-2 часа после еды.

Признаком отрицательного действия солнечных лучей считается появление вялости, усталости, сердцебиения, болезненных ощущений на коже.
Положительное их влияние выражается в появлении хорошего самочувствия, аппетита, сна, бодрого настроения.



**Виды и условия проведения
закаливающих мероприятий на
воздухе.**

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ В ПОМЕЩЕНИИ:

Воздушные ванны в помещении для детей от 3 до 7 лет проводятся во время утренней гимнастики в проветренной комнате, а лучше с открытой форточкой. Длительность воздушной ванны от 4-5 минут и постепенно доводится до 10-12 минут. Первоначальная температура воздуха 20 градусов, которая постепенно снижается до 18 градусов. Также постепенно меняйте одежду ребенка: сначала он занимается в майке и трусах, затем – без майки.

ПРОГУЛКИ:

В прогулки детей дошкольного возраста должны входить игры на свежем воздухе.

СОН НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ:

Детям от 3 до 7 лет рекомендуется сон на свежем воздухе при температуре 20-25 градусов.

ВОЗДУ

Х



ВОЗДУШНО - СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ:

Закаливание детей дошкольного возраста воздушно-солнечными ваннами проводится под навесом или в тени деревьев, в месте, защищенном от ветра. Из-за опасности перегревания на солнце нужно следить, чтобы дети не находились более 15 минут подряд под прямыми лучами солнца.

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ улучшают работу сердца, укрепляют нервную систему, повышают общий обмен, работоспособность.

Особенно полезно закаливание холодным воздухом для полных людей, страдающих ожирением. Холод активизирует деятельность щитовидной железы, от которой зависит правильный обмен веществ.

Воздушные ванны можно принимать круглый год.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сопровождаться также приёмом воздушной ванны.

По тепловым ощущениям воздушные ванны разделяются на:

холодные (6-14 град.),

прохладные (14-20 град.),

безразличные (20-22 град.),

тёплые (22-30 град.).

Принимать воздушные ванны начинают при температуре воздуха 20-22 град. Продолжительность – 10-15 мин. Увеличивая ежедневно продолжительность на 10-20 мин, доводят её до 2 часов. Затем постепенно переходить на более низкую температуру.

Воздушные ванны принимают в лёгкой, открытой одежде (купальник, трусы и майка), в движении, не доводя себя до озноба.



- Закаливание при **ХОДЬБЕ БОСИКОМ**, для тех, кто быстро простужается, рекомендуется начинать в носках, а потом, босиком, по комнате - утром и вечером в течение 15 - 30 минут. Каждый день время хождения босиком увеличивать на 10 мин и довести до 1 часа.
- Через месяц закаливания, занятия можно проводить на земляном грунте, а с наступлением холодов – по снегу. После каждой ходьбы босиком проводят энергичный массаж ступней и икроножных мышц.
- Полезно походить по камешкам с прохладной водой – 10-12 градусов - это способствует быстрому понижению температуры слизистой оболочки носа. Поэтому такая процедура закаливает организм и защищает от простуды при переохлаждении. В течение всего лета больше ходить босиком по росе и после тёплого дождя.
- При ходьбе босиком надо учитывать, что горячий песок и асфальт, снег, острые камни, хвойные иглы оказывают сильное возбуждающее действие на нервную систему.
- И, наоборот, тёплый песок, мягкая трава и ковёр в комнате, действуют успокаивающе. Умеренно раздражающими нервную систему являются: нормальной температуры асфальт, неровная земля, мокрая трава, пол в комнате.
- Обязательно соблюдать правила гигиены. После ходьбы босиком следует мыть ноги водой комнатной температуры с мылом, со щёткой и тщательно протирать кожу между пальцами. Подошву очистить пемзой.
- Затем сделать массаж ног: разминать пальцы и подошву, затем поглаживание - от ступни к коленям, в течение 2-3 минут.



СОН НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ является необходимым условием правильного развития и здоровья ребенка. Пребывание на природе укрепляет организм малыша и в значительной мере предохраняет его от рахита, гриппа, воспаления легких.

Во время сна малыш растет, восстанавливает свои силы. А сон на свежем воздухе – это еще и закаливание организма.



ВОД

Виды и условия проведения закаливающих мероприятий водой.

УМЫВАНИЕ:

Умывания лица, шеи, верха груди, рук до локтей нужно проводить водой температуры 24-22 градуса и постепенно снижать до 18-16 градусов. При умывании детей старше 4 лет температуру воды можно снижать до 16-14 градусов.

ОБТИРАНИЯ:

Обтирания проводят так же, как при закаливании детей раннего возраста. Но только начальная температура воды 32-30 градусов снижается до 22-20 градусов. Дети с 6 лет могут уже самостоятельно делать обтирания, а взрослые помогают им только хорошо вытереться.



ДУШ:

Душ является более сильной закаливающей процедурой, чем обтирание или обливание, т.к. воздействие производится не только температурой воды, но и её давлением. Во избежание сильного давления струи воды, наконечник душа должен находиться на расстоянии 40-50 см от головы ребенка. Температура воды в душе на 1 градус должна быть выше, чем при обтирании ребенка. Время пребывания под душем от 20 до 40 сек. при температуре воздуха 20-18 градусов.

НОЖНЫЕ ВАННЫ С ПОСТЕПЕННЫМ Понижением температуры воды

следует проводить следующим образом:

В таз с водой 36-34 градуса ребенок погружает ноги по голеностопные суставы: в первый день на 2-3 сек, во второй день на 4-6 сек, в третий - на 10-15 сек. Затем температуру воды снизить на 1 градус и проводить закаливание три дня в таком же порядке. Потом через три дня опять снизить на 1 градус и т.д. пока температуру воды доведете до 24-20 градусов.

КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ:

Процедуры проводят следующим образом:

Нужно поставить два таза с водой: в одном вода 38 градусов, в другом – вода на 3-4 градуса ниже.

Каждые 2-4 дня температура воды во втором тазу снижается на 1-2 градуса, пока не доведете до 20 градусов. В первом тазу температура воды не изменяется – всегда 38 градусов. Сначала ребенок погружает ноги по голеностопные суставы на 2-3 сек. в горячую воду, потом, не вытирая ног, погружает их на 5 сек. во второй таз, затем опять в первый таз на 2-3 сек, и во второй таз уже на 10 сек. Так нужно сделать 4 раза и время в холодной воде довести до 20 сек.

Процедура закаливания заканчивается холодной водой, после чего ноги хорошо вытираются и энергично растираются махровым полотенцем.

Контрастные ножные ванны лучше всего делать утром после сна. Это хорошая профилактика





КУПАНИЕ В ОТКРЫТОМ ВОДОЕМЕ:

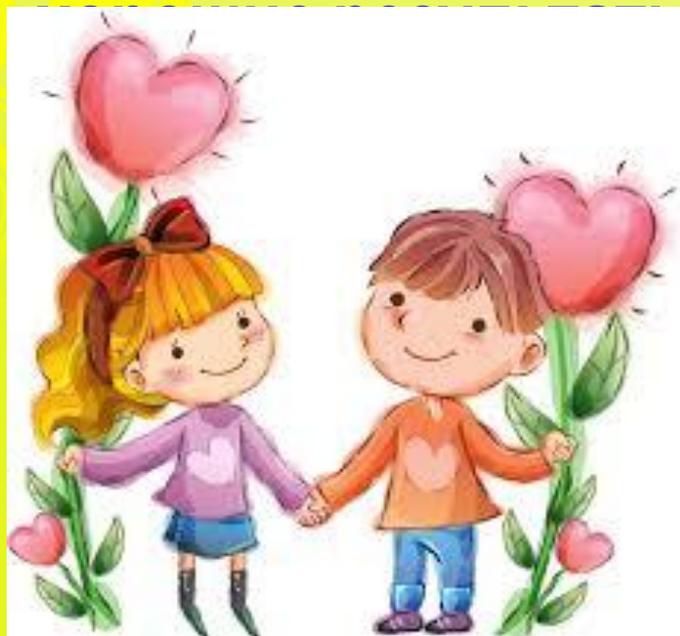
Купание в открытом водоеме допускается с 3 лет при условии, что ребенок закален обтираниями, обливаниями и воздушными ваннами. Купание в открытом водоеме можно начинать при температуре воды 22 градуса и при температуре воздуха без ветра – 24-26 градусов. Вначале продолжительность купания 1-2 минуты, затем постепенно увеличивается до 5-8 минут.

Место для купания дошкольников должно быть неглубоким, с песчаным дном, с не быстрым течением и только под наблюдением взрослых. После купания нужно обтереться досуха.

Примерная таблица закаливающих процедур

Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		до 3-х лет	3 - 7 лет
Прогулка и игры на воздухе	Утром и днем	Осенью и зимой .не реже 2 раз по 2 ч; летом 6—8 ч	Осенью и зимой по 2—2,5 ч; летом как можно дольше
Дневной сон на воздухе	Утром или после обеда	Грудным детям 2—3 раза по 1,5—2 ч; старшим— 1 раз	1 раз по 1,5— 2 ч
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	Осенью и зимой в комнате 2—3 раза по 2—15 мин и дольше; летом на воздухе 30—60 мин	Осенью и зимой в комнате, начинать с 5 — 10 мин до 30— 60 мин 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми летом световоздуш-ные ванны 10— 60 мин и дольше
Солнечные ванны	В средней полосе 9—11 ч	Для детей старше года начинаться 1— 2 мин до 20 мин (на все стороны тела)	4—40 мин (на все стороны тела)
Обтирание	Рано утром или до дневного сна	1—2 мин	2—3 мин
Обливание	Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом)	30—40 с	40—90 с (в зависимости от возраста)
Душ	Утром перед едой или перед дневным сном	После 1,5 года по 30—40 с	Не дольше 90 с
Купание в реке, озере	9—11 ч	После 2 лет по 2—6 мин	6—8 мин
Массаж и гимнастика для грудных детей	Утром через 40—60 мин после еды	1—2 раза по 5—10—12 мин в зависимости от возраста	-----
Гимнастика	Через 20—30 мин после завтрака	1,5—2 года по 8—10 мин; после 2 лет по 12—15 мин	3—4 года по 12—15 мин, 5—6 лет — по 20 мин. До 7 лет по 25—30 мин

Разумное применение всех указанных средств воздействия на организм детей, правильное их сочетание с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей, дают



СПАСИБО!