

Закаливание детей в детском саду и дома



Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое снижает число, простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Но важно правильно организовать этот процесс.

Для этого рекомендуется придерживаться следующих правил:

Проводить закаливающие процедуры систематически.

Увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно.

Не заставлять ребенка выполнять те упражнения, которые вызывают у него негативные эмоции.

Учитывать индивидуальные особенности организма ребенка.

Правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов.

Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры, «подключайте» к ним любимые игрушки малыша.

Никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз.

Избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегрева на солнце.

Сочетать закаливание с физическими упражнениями, массажем и приемом витаминов (*ягоды, фрукты*).

Закаливаться всей семьей.

В помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это лишь означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. После полного выздоровления начните постепенно все сначала.

Традиционные методы закаливания в детском саду:

1. Утренняя гимнастика в проветренном помещении.
2. Физкультурные занятия.
3. Ежедневные прогулки с подвижными играми.
4. Сквозное проветривание группы во время отсутствия детей.
5. Умывание прохладной водой.
6. Сон без маек (*с учетом температуры воздуха и пожеланиями родителей*).
7. Хождение босиком до и после сна.
8. Ходьба по «дорожкам здоровья» (*коврик с шипами, ребристая доска, пуговичный коврик*).
9. Элементы самомассажа.



К закаливающим процедурам в домашних условиях добавляются:

Обтирание



Его нужно проводить мягким полотенцем, так как кожа у ребенка нежная. Процедуру проводят после утреннего подъема в течение 1-2 мин. Оно может быть сухим и влажным. Начальная температура воды при влажном обтирании – 35 градусов. Постепенно ее понижают.

Душ

Его следует принимать после утренней гимнастики. Начальная температура +36, затем понижают ее на один градус, уменьшая ее таким образом до 26 градусов. Процесс перехода к минимальной температуре должен занять не дни, а месяцы.

Походы в баню и сауну

Такие процедуры максимально тренируют механизм терморегуляции. Для начала посещают нагретое помещение 5-10 секунд, затем увеличивают время. Место пребывания (*баня-предбанник*) нужно чередовать, именно благодаря этому и будет осуществляться закаливание. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок дышал в бане и сауне носом.

Плавание

Оказывает сразу несколько положительных воздействий на организм ребенка: во-первых, это температурное воздействие, которое обеспечивает закаливающий эффект, во-вторых, массажное – волны воды массируют тело, в-третьих, обеспечивается физическое развитие, так как при плавании развиваются все группы мышц.



Осторожность, постепенность, систематичность — три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.