

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Все родители мечтают о том, чтобы их ребенок рос крепкий и здоровый. Для этого необходимо проводить мероприятия, направленные на повышение иммунитета ребенка. Одним из самых эффективных способов для улучшения естественных защитных механизмов организма является **закаливание**.

Что же это такое?

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела.

Принципы закаливания:

- Систематичность (ежедневные занятия в одно и то же время);
- Постепенность (сила и длительность действия закаливающих процедур должна наращиваться постепенно, без резкой нагрузки на организм);
- Последовательность (приучать ребенка к закаливанию нужно с более щадящих процедур);
- Индивидуальный подход (при проведении закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, не спешить переходить к следующему этапу закаливания, если ребенок еще не готов, процедуры закаливания должны вызывать только положительные эмоции);
- Комплексность (закаливающие процедуры следует сочетать с выполнением физических упражнений, рациональным питанием и правильным режимом дня).

Общие правила закаливания:

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя;
- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате;
- ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ежедневно гулять с ребенком на улице;
- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
- начинать закаливающие процедуры необходимо, когда ребенок полностью здоров.

Рекомендации по закаливанию:

1) Воздушные ванны:

Решив проводить воздушные ванны для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26°C мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении. Воздушные ванны следует сочетать с физическими упражнениями (например, с утренней гимнастикой). Ребенок не должен оставаться на сквозняке, сначала

проветрите помещение, а затем приступайте к зарядке. Не следует одевать слишком много одежды, малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

2) Умывание:

После зарядки умываем ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делаем воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шея и верхняя часть груди.

3) Сон:

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует.

4) Одевание:

Не стоит слишком «кутать» ребенка. При температуре в помещении выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготки или штаны и кофточку с длинным рукавом. На прогулку, в особо холодные дни, одевать ребёнка чуть теплее себя.

5) Босохождение:

Иногда можно позволить ребенку побегать с голыми ножками (например, во время выполнения физических упражнений). Но не стоит разрешать ходить босиком всегда, поскольку у малыша еще идёт процесс формирования свода стопы.

6) Купание:

Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура закаливания. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в воду, не бояться. Только постепенно позволять заходить глубже. Следите за тем, чтобы ребенок не переохлаждался. В осенне-зимний период желательно водить ребенка в бассейн.

7) Специальные методики:

В настоящее время существует огромное количество специальных методик закаливания. Одна из самых эффективных — контрастное обливание стоп и голеней. Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Обтирание мокрым прохладным полотенцем тоже не потеряло своей актуальности.

Не забывайте о принципах последовательности, постепенности и систематичности и тогда закаливание принесет пользу здоровью и самочувствию малыша.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ИНСТРУКТОР ПО ФК БАБИЧ Н.В.