

Закаливание детей дошкольного возраста

Закаливание детского организма это неотъемлемая часть здоровья ребёнка. При правильном проведении закаливающих процедур организм ребёнка тренируется и становится более выносливым к внешним воздействиям, таким как различные вирусы, переохлаждения, сквозняки.

Родители дошкольников, получают много информации касающейся закаливанию их малышей и им очень сложно разобраться в особенностях детского организма и выбрать благоприятные ребенку процедуры закаливания. Главным образом, необходимо не забывать о правилах закаливания, без выполнения которых все старания будут напрасны, а самочувствие ребёнка может ухудшиться.

Главные принципы закаливания:

- закаливание начинается в отличном самочувствии ребёнка
- продолжительность и напряжённость закаливающих процедур нарастает постепенно
- эффективность закаливания находится в полной зависимости от систематичности его проведения

Закаливание - увеличение устойчивости организма к условиям негативным внешней среды путём дозирования целенаправленного влияния этих условий.

Закаливание начинается с перемен в семье ребёнка направленных на здоровый, качественный образ жизни. Дабы улучшить здоровье, мероприятия должны выполняться регулярно, постепенно, последовательно.

Ребёнок каждый день должен совершать прогулки на улице. Играть деятельно на свежем воздухе. Это в свою очередь значительно укрепляет иммунную систему организма малыша. Правильное использование, закаливающий процедур влияет положительно на организм ребёнка. Что приводит к улучшению обмена веществ в организме ребёнка, а так же значительно улучшает работу нервной системы. Необходимо обеспечить адаптацию ребенка постепенную к влияния моментов закаливания.

Одежда на ребёнке, а также количество слоёв надетых на ребёнка уделяют значительное внимание.

Так при температуре 23 градуса, необходимо одевать в один слой одежды. Прибывая в двигательной активности, ребёнок мерзнет значительно медленнее чем взрослый . Одежда в несколько слоёв, способствует развитию заболеваний, из-за перегрева ребёнка. Ребёнок потеет и не большой сквозняк может привести к переохлаждению организма ребёнка.

Одной из нередких первопричин простуд является очень сухой воздух в комнате где пребывает ребёнок. 21-23 градуса, оптимальная температура в помещении.

Самые действенные и распространённые системы закаливания, являются для детей дошкольного возраста воздушные, водные процедуры, а так же закаливание солнцем.

Закаливание ребёнка должно быть шаг за шагом. Время сеанса необходимо температуру понемногу увеличивать и снижать, а так же проводить постоянно без долгих перерывов и в одно определённое время. Изредка следует совмещать и изменять закаливающие процедуры. Самые возможные и наибольшей степени полезные из всех процедур закаливаний - солнце воздух и вода!

Наиболее эффективное совмещение процедур закаливание с гимнастическими упражнениями, проводимые на свежем воздухе так и в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения в бассейне, на открытых водоёмах. Это сочетание спорта и закаливания в несколько раз увеличит эффективность закаливания и улучшит здоровье ребёнка.

Стоит учесть, что при ухудшении состояния ребёнка, процедуры стоит пропустить. После улучшения состояния, закаливание следует продолжить.

Виды закаливания.

Закаливание воздухом является одним из самых безвредных методов улучшения здоровья ребёнка дошкольного возраста.

Проветривание позволяет создать правильные условия окружающей среды. Проветривать в зимнее время нужно не менее 4-5 раз в день. Температура воздуха после проветривания должна снизиться на 1 градус.

Закаливание водой детей

Методика закаливающих процедур водой подразумевает применение разными способами: умыванием, обтиранием применением душей и ванн, обливанием купание в открытых водоёмах.

Процедура **умыванием** включает в себя умывание лица, шеи прохладной водой от 18 до 25 градусов, а так рук до локтей и верхней части груди. Температура воды снижается постепенно на 1-2 градуса каждые 2-3 дня. Процедура длится 2-3 минуты. После умывания ребёнка следует обтереть сухим полотенцем.

Процедура **обтирания** проводится с помощью махрового полотенца смоченного прохладной водой. Детям в возрасте от 2-х до 4-х лет 22-23 градуса, старше 4-х от 20 градусов и ниже. Процедура заключается в обтирании рук и ног ребёнка, затем живот, грудь и спину. Заканчивать процедуру следует обтиранием сухим полотенцем.

Процедура **закаливания ванной** заключается в применении ванны 36 градусов в течении 10-15 минут. Причём начинать нужно с 5 минут пребывания в ванной, постепенно увеличивая время. Далее следует прохладное обливание водой из кувшина. Температура в кувшине должна быть на 1-2 градуса прохладнее чем в ванной. Постепенно температуру воды в кувшине следует снижать на 1-2 градуса, каждые 4-5 дней. Вода при обливании должна быть не ниже 16-20 градусов. После процедуры необходимо просушить ребёнка тщательно полотенцем.

После адаптации ребёнка к предыдущим процедурам, следует начинать **обливание** прохладной водой. Процедуру проводят начиная обливание с рук

и ног ребёнка водой 30-33 градуса, постепенно снижая температуру до 20 градусов.

После обливания частичного, можно приступать к обливанию целиком. Для этого используют душ или ёмкость с водой. Основные правила обливания детей дошкольного возраста, закаливание выполняется в игровой форме и должно вызывать только положительные эмоции!

Так же можно применять при закаливании ребёнка дошкольного возраста контрастные обливания ступней ног и голени. Для этого поочерёдно нужно обливать теплой и холодной водой. Температура тёплой воды должна быть 28-32 градуса, холодной-20-25 градусов.

Важно! При обливании водой ребёнок должен быть согрет!

Закаливание солнцем. Солнечные лучи всегда оказывают сильное влияние на активность иммунной системы ребёнка. В малых дозах ультрафиолет стимулирует защитные функции организма ребёнка дошкольного возраста. Закаливание солнцем, должно проходить после 16 часов. Длительность процедуры от 5 минут и до 50 минут. В зависимости от времени года. Закаливание должно проходить при температуре не выше 30 градусов. Чтобы избежать перегрева организма ребёнка, также следует пить питьевую не газированную воду каждые 10 минут пребывания на солнце. Голова ребёнка должна быть защищена головным убором. В зимнее время, процедуры следует заменять прогулкой на свежем воздухе.

Очень эффективны способ закаливания - **купание в водоёмах.**

При использовании этих закаливающих процедур все факторы закаливания совмещаются. Солнце воздух и вода! Этот способ закаливания подходит для детей старше 3-х лет. Предпочтение этим процедурам следует отдавать в летнее время года с 8 утра и до 11 утра, а также с 17 и до 19 часов. Температура воды должна быть не менее 23 градусов, а воздуха не менее 20 градусов. Начинать закаливающие процедуры следует с 5 минут пребывания в воде и постепенно увеличивать время до 20 минут.

Осторожность, систематичность, постепенность это принципы которые нужно неукоснительно придерживаться, закаливая детей дошкольного возраста!

«Одно из первых и всеми признанных условий счастья есть жизнь такая, при которой не нарушена связь человека с природой, то есть жизнь под открытым небом, при свете солнца, при свежем воздухе». (Л.Н. Толстой)
Счастливый ребёнок, конечно же - это, прежде всего здоровый ребёнок и только потом умеющий играть на скрипке!

Материал подготовила:
инструктор по физической культуре
Васильева Н.В.