

«Закаливание детей дошкольного возраста»

Консультация для родителей

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Основные эффекты закаливающих процедур

- укрепление нервной системы.
- развитие мышц и костей.
- улучшение работы внутренних органов.
- активизация обмена веществ.
- невосприимчивость к действию болезнетворн



Средства закаливания просты и доступны.

Закаливающие воздушные процедуры:

Проветривание. Температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание в зимний период 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребенка в комнате.

Закаливание водой. Могут проводиться как местные, так и общие процедуры. К местным процедурам относят: умывание, обтирание, обливание, ванны. Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка.

Влажные обтирания. Вначале 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, ножки – от стоп к бедру, грудь, живот, спину. Таким образом достигается сочетание действия массажа и воды. Сразу же после обтирания вытирают смоченную часть тела полотенцем до легкого покраснения кожи. Один раз в 5 дней температуру воды для обтираний снижают на 1 градус, доводя ее до 28 градусов. Продолжительность процедуры – 3-4 минуты. Лучше проводить ее перед дневным сном. Для усиления рефлекторного влияния воды на коже можно использовать раствор соли (1 чайная ложка на стакан воды).

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. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем переступает 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.

Контрастный душ. Ребенок стоит под «горячим дождиком» 1-2 минуты, а затем под «холодным» - 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз. У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых – с прохладной.

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.
- правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов.

- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем.
- закаляться всей семьей.