

Частное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

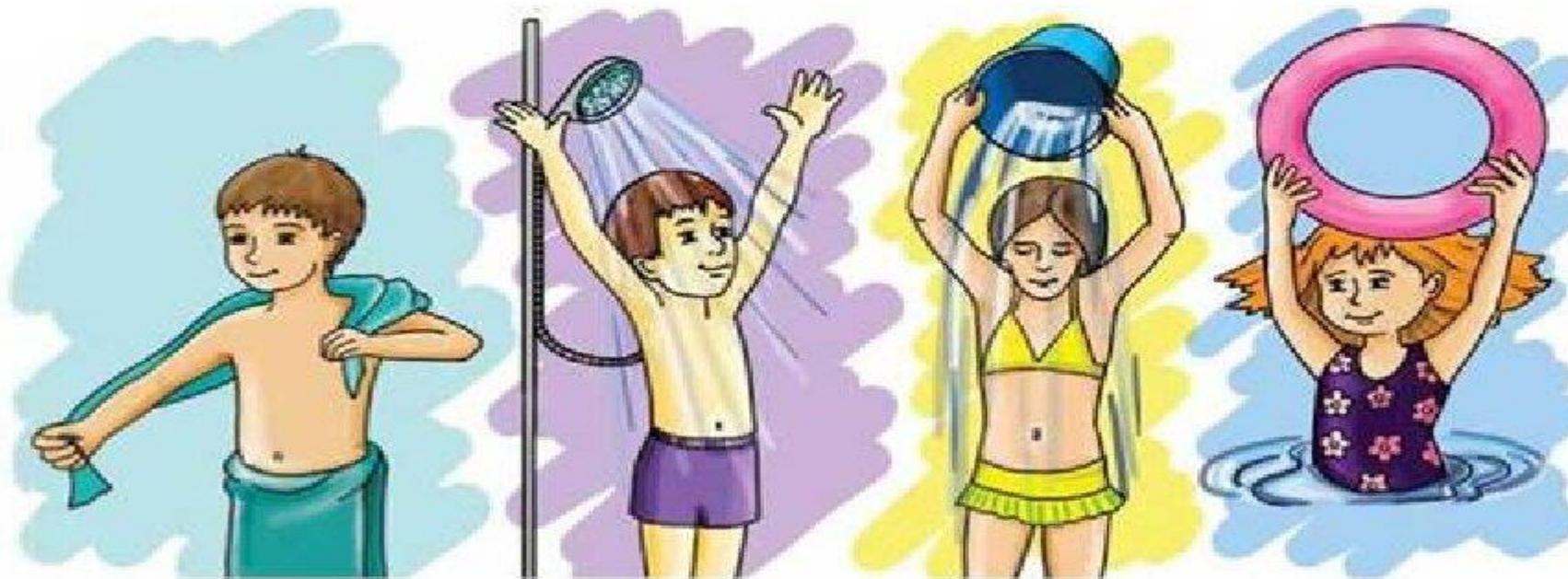
Консультация для родителей

«Закаливание детей дошкольного возраста»

Северобайкальск

Закаливание

- это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды.



Что такое закаливание

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста – это система определенных процедур в режиме дня. Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку.

Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. При этом повышается устойчивость не только к холодовым влияниям, но и к другим воздействиям.

Это не самоцель – это средство укрепления и сохранения здоровья ребенка.

Основные принципы закаливания

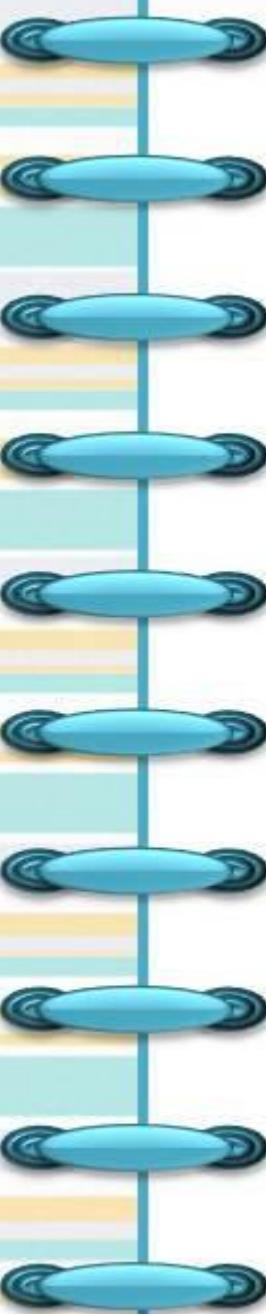
Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

Принципы закаливания

- *Принцип систематичности*, который требует ежедневного выполнения процедур.
- *Последовательное и постепенное увеличение дозировки процедур.*
- Закаливающие процедуры делятся на:
 - **Общие**: воздушные ванны, плавание, душ, обливание;
 - **Местные**: закаливание отдельных участков тела (полоскание горла или мытьё ступней прохладной водой).
- *Методы закаливания*
 - Закаливание воздухом (воздушные ванны)
 - Закаливание водой
 - Солнечные ванны





Закаливание дошкольника

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста.

Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Общие правила закаливания

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
- 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 (независимо от погоды);
- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
- если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Есть специальные методики закаливания детей.

К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насилию вводить их в практику нельзя.

Как принимать воздушные ванны

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

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

Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить заниматься в трусиках, мaeчке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

Как умываться

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, шею и верхнюю часть груди и шеи.

Как одеваться

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. Если стало прохладно, и температура в квартире упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

Как спать

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. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветриваем или оставляем открытой форточку, если на улице не холодно. Следим, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температура во время сна держим в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, а с 5–7 лет — 19–21 градус.

Как ходить

Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие.

Дайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то малыш может ходить по земле и траве.

Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут.

Дети любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются! Только тащить санки на гору он должен сам. Ребенок должен двигаться, чтобы не замерзнуть. Приучайте малыша к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет). Запомните, дороги родители! Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Ребенка надо заставлять дышать носом.

Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.

Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу необходимо обработать солнцезащитным средством, а голову укрыть. Лучше всего посадить малыша играть в тенек (под зонт).

Если ребенок заболевает, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это не всегда верно. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. При температуре сидите дома, но если у ребенка нет температуры, то смело идите гулять.

Закаливание - путь к здоровью!



Принимаю контрастный душ



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю плавать



Загоряю на солнце



Много гуляю

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение

Закаливание организма-активный образ жизни



Памятка родителям

Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно — иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются время, желание и систематичность.

К тому же необходимо быть очень грамотным родителем, чтобы четко понимать, когда ребенок чувствует себя не очень хорошо, и закаливание надо приостановить.

Одна из самых эффективных специальных методик — контрастное обливание стоп и голеней. Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организм малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

Обтиранье прохладной водой тоже не потеряло своей актуальности. Но не стоит экспериментировать с интенсивным закаливанием. Не надо обливать малыша холодной водой на снегу, заставлять его ходить босиком по снегу. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби.

Такое псевдозакаливание — огромный стресс для детского организма, и его последствия трудно предсказать.

А постепенное и последовательное закаливание, наоборот, принесет только пользу здоровью и самочувствию малыша.

Закаляйтесь и будьте здоровы!

Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:

Первое правило:

**Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.**

**Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день.**



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли.



Второе правило:
**Вышел сразу на мороз -
Весь до косточек промёрз.**
**Закаляйся постепенно -
Это для здоровья ценно.**



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились "пупырышки", надо сразу одеться.



Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые два-три дня, доведя её до 15-18 градусов.

Третье правило:

**Если закаляться - в радость,
Вам простуда - не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это, дети, не игрушка.**

Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.

**Правила эти, помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте!**

