

Рекомендации инструктора по физической культуре. «Закаливание детей дома и в детском саду».

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2 -4 раза снижает число простудных заболеваний.

Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Первое условие закаливания – процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.

Второе условие – продолжительность процедур увеличивается постепенно.

Третье условие – обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.

При ухудшении состояния ребенка после закаливания его следует прекратить.

Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает у дошкольников через 5-7 дней.

Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей – надо просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя.

В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Начинать закаливание организма рекомендуется с воздушных ванн.

Выполнять такие процедуры лучше утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой.

Специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать натощак.

Температура воздуха при воздушных ваннах составляет 16 -20 градусов.

Для здоровых детей первые воздушные ванны длятся 20 -30 минут.

В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5 -10 минут и постепенно доводится до двух часов.

При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба.

Одно из эффективных средств закаливания – дневной сон на свежем воздухе.

Воздушные закаливания:

-воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики.

-сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки)

- поддержание оптимального температурного режима в помещении (+ 18...20 градусов.)

-ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду. Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.

Закаливание водой:

- мытье рук после сна теплой водой.

Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой.

-полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.

К специальным закаливающим водным процедурам относятся обтирание, обливание, душ.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем производят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

С целью закаливания можно использовать **контрастное обливание стоп водой**. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

Душ – еще более энергичная водная процедура. Начинают ее с 33-35 градусов, продолжают около 1 минуты. Затем температуру воды снижают, а продолжительность доводят до 2-3 минут. Затем необходимо энергичное растирание тела. Полезно применять контрастный душ с разницей температур горячей и холодной воды от 5 до 20 градусов.

Самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий приятное с полезным - **плавание**.

Купание в открытых водоемах – один из наиболее эффективных способов закаливания. Начинают купальный сезон, когда температура воды и воздуха достигнет 18-20 градусов. Прекращают при температуре воздуха 14-15 градусов, воды 10-12 градусов.

Еще один из эффективных факторов закаливания – **солнце**.

Солнечные ванны лучше принимать утром с 8 до 11 часов.

Начинают с 5-10 минут, доводя до 2-3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями.

Не следует перед началом солнечной ванны купаться, а также беспрестанно чередовать облучение с купанием. Для укрепления здоровья вовсе не обязательно добиваться сильного загара.

Закаливание детей дошкольного возраста включает в себя **хождение босиком**.

Если дома ребенок всегда ходил в тапочках, начинать стоит с малого.

Дайте побегать хотя бы пару минут по полу босиком.

Прибавляйте по 1-2 минуте в день и это тоже будет закаливание.

Летом можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-20 минут, затем постепенно можно увеличивать время.