

Закаливание в летний период

ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!

Воздушные процедуры - самая легкая форма закаливания. Свежий воздух -

основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и

иммунитет, улучшает сон и аппетит Воздушные ванны являются фактором

наименьшего воздействия на организм ребенка по сравнению с водными

процедурами. Тем не менее проведение данной процедуры требует

специального контроля, поскольку при неправильном ее использовании дети

могут исчерпать свои адаптивные возможности к изменению температуры и

переохладиться.

При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело

ребенка: вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь

затем ребенка можно оставить в трусах.

Воздушные ванны лучше проводить сразу после утренней гимнастики:

снимите с ребенка одежду, пусть стоит голеньким на ковре. Научите его

простейшим приемам самомассажа. Основной принцип массажа - движение

от периферии к центру. Руки растираются от кистей к плечу, ноги - от стопы

к колену и бедру. Шея и грудь растираются круговыми движениями, спинку

разотрите ребенку сами такими же круговыми движениями.

Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счет длительного

пребывания детей на свежем воздухе и соответствием одежды тепловому

режиму в помещении и во время прогулки.

. Это известно многим, но когда, как и насколько регулярно вы

проветриваете свою квартиру? Как правило, заботливые мамы открывают

форточку один-два раза в день на 5-10 минут. Этого явно недостаточно.

Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, других

физкультурных упражнений, во время сна. Для этого нужно проветривать

помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут. По крайней мере раз в день

проводите сквозное проветривание квартиры. Это можно делать во время

прогулки детей.

Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе.

Дошкольники должны гулять не менее 3-4 часов в день, желательно в любую

погоду.

Температура воздуха в помещении:

• старший дошкольный возраст (5—7 лет) - 18—21 градус;

• младший дошкольный возраст (3—5 лет) — 19—22 градуса.

При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха

выше 18 градусов следует держать все окна постоянно открытыми.

• При температуре ниже 18 градусов, наличии сильного ветра — открыт

один оконный проем.

• При температуре ниже 16 градусов и дождливой погоде — должны быть

постоянно открыты все фрамуги.

В дождливые дни и при температуре воздуха на улице ниже 18 градусов,

воздушные ванны проводятся в помещении при соблюдении теплового

режима.

Обливание ножек прохладной водой.

Водные процедуры являются эффективным средством для увеличения

адаптационных возможностей развивающегося организма ребенка

дошкольного возраста. Использовать воду с целью закаливания нужно в

сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног и т.п.

Проведению водных процедур должны предшествовать воздушные ванны.

В летний период водные процедуры проводятся в зависимости от наличия

имеющихся условий и индивидуальных характеристик состояния здоровья

ребенка. Самыми доступными, на наш взгляд, являются такие, как обширное

умывание, мытье ног прохладной водой, полоскание полости рта и горла, игры

с водой

Проводится обязательно в теплом помещении или в теплое время года на

улице. Ножки от середины голени до ступни 4-5 раз обливаются водой.

Температура воды каждые три дня понижается на 1 градус от начальных 33

градусов. После обливания ножки вытираются насухо.

Вместо обливания можно проводить топтание в тазике (ванне) с прохладной

водой. Вода должна доходить ребенку до середины голени. Температура ее

также каждые три дня понижается на 1 градус, начиная с 33 градусов.

Продолжительность процедуры: первый день - 20 секунд, второй день - 40

секунд, третий день - 60 секунд. Затем температура воды понижается на 1

градус.

Закаливающий эффект можно усилить, если на дно тазика с водой насыпать

мелкие круглые камешки. Тогда топтание будет совмещено с массажем стоп.

Купание. Одна из самых распространенных закаливающих процедур -

купание. Какой ребенок не любит поплескаться вдоволь в открытом водоеме

жарким летним днем! Но не стоит забывать, что основной закаливающий

эффект при купании дает не длительное пребывание в прохладной воде, а

частая смена температур. Непродолжительное купание - не более 5-10 минут

в зависимости от температуры воды - должно сменяться 15-20-минутным

пребыванием на солнце (не под прямыми лучами), в тепле. Обязательно

переоденьте мокрый купальник или плавки. Со временем продолжительность

купания можно увеличить до 10-15 минут в зависимости от температуры

воды и состояния ребенка.