Закаливание детей дошкольного возраста

***Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости), ультрафиолетовым лучам. Детей, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад. Летняя пора — самый благоприятный период начала закаливающих процедур.***

**Перечислим основные принципы закаливания:**

**Закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья; интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком; эффект закаливания зависит от систематичности его проведения. Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня: воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики; сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°С)ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;**

****



**одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов; Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае, если он вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохлаждение. Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки *тела, руки, ноги. Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка. Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой. В жаркий летний лень малышам обязательно требуется питьё. Наилучшее время для приёма ванн — с 10 до 11 часов утра. Наиболее эффективный метод закаливания — закаливание водой. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста в ежедневных процедурах: мытьё рук после сна или пользования туалетом тёплой водой с мылом. Затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди тёплой и прохладной водой; чистка зубов с последующим полосканием полости рта прохладной водой; полоскание горла кипячёной водой после приёма пищи с постепенным снижением её температуры с 36 до 22 ° каждые 5 дней С на 1°С;***

**К специальным закаливающим водным процедурам относятся:**

Обтирания тела. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение 7—10 дней. Затем производятся влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 °С до комнатной на 1 °С каждые 2 дня. Продолжительность процедуры — до 3 минут. В конце следует сухое обтирание ;с целью закаливания дошкольников можно использовать контрастное обливание стоп водой. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала тёплой водой (+38...36°С), затем +28°С и заканчивают снова тёплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 — +18 — +38 — +18°С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой. Можно использовать контрастные обливания для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп.



Ообщие обливания тела проводятся водой с начальной температуры +36°С, длительность первого обливания 15 секунд. В дальнейшем температура воды постепенно снижается на 1°С в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд. В случае болезни ребёнка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления в зависимости от характера заболевания. Температура воды при этом должна быть на 2-3 градуса выше, чем до заболевания ребёнка. Самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий в себе **приятное** полезное — плавание. Занятия на воде комплексно воздействуют на весь организм, плавание укрепляет его и закаливает.



**В течение дня — обязательно!**

В режим дня ребенка с той - же обязательностью, как еда, сон, прогулки, должны войти и закаливающие процедуры. Предлагаем следующее расписание.

Утром — воздушная ванна в течение 15 минут; из них 6-7 минут советуем делать гимнастику.

После воздушной ванны и гимнастики — умывание до пояса водой, температура которой 16-14 градусов, а если прежде водных процедур не проводили — 27 градусов.

До и после умывания — полоскание горла. В первые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее — каждые 7 дней. Бели ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до заболевания.

Самое благоприятное время для солнечных ванн — от 8 до 11 часов, длительность до 30 минут, но в два приема. Полежал ребенок 5-15 минут на солнышке, потом отдохнул в тени и снова на 5-15 минут — под прямые солнечные лучи.

Закаленному ребенку можно утреннее умывание до пояса заменить общим обливанием или душем; или, встав с постели, пусть умоется и вымоется до пояса, а обливание сделайте после солнечной ванны.

Ножные контрастные ванны — после дневного сна.



Эту процедуру можно заменить обливанием ног. Начальная температура воды — 28 градусов, понижая ее каждые 8-4 дня (для ослабленных детей — каждые 7 дней), довести до 16 градусов.

 Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

**Основные правила закаливания ребенка**

**1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.**

**2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.**

**3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.**

**4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.**

**5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.**

**6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.**

**Вместе с мамой и папой**

Известно, что дети любя подражать взрослым, и будет очень хорошо, если эту способность ребенка родители используют для того, чтобы воспитать у него прочную привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку дети и родители могут делать вместе!



Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в недели (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.

К 3 году ребенок уже заметно выносливее, чем на втором. Он может, например, непрерывно идти пешком от 10 до 20 минут. Приучайте его к ходьбе! Прогулка с мамой и папой за город, в парк оставит у него радостные впечатления и будет очень полезной .

