

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°C*)
- 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 день 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 °С на 1°С каждые 5 дней;

К специальным **закаливающим** водным процедурам относятся:

Обтирание - оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для **детей дошкольного возраста 25-28 градусов**. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов (*для детей дошкольного возраста*).

Еще одна очень полезная водная процедура – принятие душа. При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность. Душ рекомендуется применять детям с уже окрепшим здоровьем. Ребенку должно быть не менее 1,5 года. Эта водная процедура благотворно воздействует на нервную систему, способствует спокойному

сну, повышению аппетита. Температура воды в зимний период поначалу должна быть не менее 36 градусов. Летом 33 -35 градусов. Каждую неделю температуру следует понижать на 1 градус. Конечная температура воды должна составлять для **детей** до 2 лет 28 градусов. Детям от 2-3 подойдет температура воды не ниже 25 градусов.

Обливание ног – еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (*ноги ставят в таз*). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов. После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть ноги.

Методы **закаливания в младшей группе**

1. Утренняя гимнастика.
2. Одежда в группе и на улице по погоде.
3. Прогулки каждый день с подвижными играми.
4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и **пожеланиями родителей**).
5. Хожение босиком до и после сна.
6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.
7. Фитонциды – лук, чеснок.
8. Умывание холодной водой.

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 любят 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.

Если вы **закаляете** ребенка не первый год, можно рекомендовать сочетание водных процедур с последующими воздушными ваннами сначала в комнате, а летом и на открытом воздухе. После обливания или душа не вытирайте ребенка досуха. Удалите лишь крупные капли воды легкими прикосновениями махрового полотенца. Пусть он обсохнет, оставаясь обнаженным: в результате испарения влаги происходит дальнейшее охлаждение тела. Но допускать, чтобы ребенок дрожал, нельзя. Если ему холодно — надо сделать легкий массаж, растереть его полотенцем. В течение нескольких дней повторите обливание с последующей воздушной ванной — и ребенок привыкнет к этому, дополнительного согревания не потребуется.

Напоминаем, это процедура сильнодействующая, и начинать с нее **закаливание нельзя**.

Список использованной литературы:

1. Примерная основная общеобразовательная программа **дошкольного образования** «*От рождения до школы*» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комарова, М. А. Васильева

2. И. В. Лапина «*Адаптация **детей** при поступление в детский сад*», В. «Учитель», 2012