

## **Закаливание детей дома и в детском саду.**

Консультация для родителей. Подготовила воспитатель Сизова И.Е.

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.

### **Основные принципы закаливания:**

*Первое.* Процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.

*Второе.* Продолжительность процедур увеличивается постепенно.

*Третье.* Обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Начинать закаливание 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 закаливание – дневной сон на свежем воздухе.

### **Способы закаливания:**

#### ***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 стесняющая движений с минимальным содержанием искусственных материалов.

### ***Закаливание водой:***

-мытьё 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 проводят 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.

***Контрастное обливание водой стоп ног*** также можно использовать как способ закаливания. 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.

***Плавание*** – самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий приятное с полезным.

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

***Солнце*** – еще один из эффективных факторов закаливания.

*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 принятием солнечной ванны купаться, а также беспрестанно чередовать облучение с купанием. Для укрепления здоровья вовсе не обязательно добиваться сильного загара.

*Хождение босиком* – способ закаливания детей дошкольного возраста.

По мнению некоторых специалистов, подошва ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через которые можно «подключиться» к любому органу – головному мозгу, легким, печени, почкам и другим органам. При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулирующих кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

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 камешкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-12 минут, затем постепенно можно увеличивать время.

## Формы закаливания:



Контрастный душ



Солнечные ванны



Умывание холодной водой



Прогулки на воздухе



Купание в водоёмах

Список литературы:

Артюхов, Ю.А. Как закалить свой организм. - Минск: Харвест, 1999. – 224с.

Апарин В., Крылов, В. О пользе хождения босиком // Наука и жизнь. – 2001. – №3 – С.40-43

Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 198с.

Воронцова, И.М. Беленький, Л.А. /Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации. - С.-Петербург: Медицина, 2003. – 324с.

Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Закаливание малыша. М.: Просвещение, 2007 г.

Гаврючина, Л.В. / Здоровьесберегающие технологии в ДОУ/методическое пособие.- М.,2007.-160 с.

Колгушкин, А.Н. Короткова, Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. – 2001. – № 2. – С.95-168.

Колгушкин, А.Н. Целебный холод воды. – М., 1986. – 365с.

Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков: учебн./ В.Р. Кучма. М. Медицина, 2003. - 168 с.

Спирина В.П. Закаливание детей. М.: Просвещение, 1978 г.