

КАК ЗАКАЛЯЮТ ДЕТЕЙ-ДОШКОЛЬНИКОВ?

Закаливание является самой оптимальным и широко применимым методом, который способствует улучшению иммунной системы человека и его общего состояния. В раннем возрасте у детей дошкольного возраста еще не совсем сформированы защитные функции в организме, поэтому ничего не может быть лучше закаливания. Закаливание детей дошкольного возраста важно проводить с самых ранних лет.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ – ЭТО ВОЗДУХ, СОЛНЦЕ, ВОДА.

Как проводить закаливание **ВОЗДУХОМ**? Прежде всего, помещение, в котором находится ребенок, необходимо не реже 2-3 раз в день в день тщательно проветривать, устраивать сквозное проветривание. В осенне-зимнее время постепенно приучать ребенка спать с открытой форточкой и обязательно гулять! Каждый день он



должен быть на улице не менее 3-4 часов. Зимой только при температуре ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с , нужно сократить длительность прогулки, а при температуре ниже -20°C можно ее отменить. Летом же в любую ребенок должен быть на улице. Одевать детей следует соответственно погоде и сезону. Не следует

кутать ребенка, т.к. перегревание (так же как и переохлаждение) ведет к простуде, мешает движениям. В любую погоду не следует завязывать малышу рот и нос платком, как это делают некоторые родители, при этом смысл прогулки теряется: дыхательный аппарат лишен доступа свежего воздуха. В помещении ребенок должен находиться в облегченной одежде. Это тоже своего рода закаливание. Закаливающее значение имеет дневной сон на воздухе. Воздушные ванны проводят в проветренном помещении при t не ниже 22°C . Продолжительность первых ванн 2-3 мин. Постепенно оно увеличивается и доходит до 40-45 мин. Во время воздушной ванны ребенок находится в трусиках и делает энергичные движения. Летом воздушные ванны проводят на открытом воздухе в тени. Продолжительность их от 15 мин до 1 часа.

Закаливание **ВОДОЙ** – более интенсивное средство, чем закаливание воздухом, поэтому пользоваться им нужно еще с большей осторожностью. К водным закаливающим процедурам относится обтирание, обливание, душ, купание. Хорошая закаливающая процедура – ежедневное умывание прохладной водой (моют руки до локтя, шею, лицо). Приятной гигиенической и закаливающей процедурой является мытье в ванне и под душем. Начинать



водные процедуры лучше всего с ежедневного мытья ног прохладной водой. Делать это лучше перед сном. Температура должна быть 22-24° С. Ребенок погружает ноги (выше лодыжек) и держит в воде 24° С. Постепенно t воды снижают и примерно через месяц после начала этой процедуры воду можно наливать прямо из водопровода. После водной процедуры ноги вытирают насухо. Это процедура предупреждает также потливость ног и является профилактикой плоскостопия. При любой водной процедуре нужно считаться с ощущениями ребенка. Если ему неприятна процедура, значит, не следует спешить с изменением t. Только та процедура достигает цели, укрепляет организм, которая доставляет ребенку удовольствие. Купание в реке, озере всегда вызывает у ребенка радость. Это наиболее сильная закаливающая процедура, т.к. на организм одновременно действуют и солнце, и воздух, и вода. Купать ребенка следует при t воздуха 25-28° С, а t воды 22° С. Продолжительность купания 3-10 мин. Не следует насильно погружать детей в воду или обрызгивать, это вызывает только отрицательное отношение ребенка к купанию.

Из всех факторов, влияющих на организм человека – **СОЛНЦЕ** – самый могущественный фактор. Солнечные лучи способствуют улучшению обмена веществ, благотворно действуют на кожные покровы, состав крови. Под действием солнечных лучей в подкожном жире вырабатывается витамин D, который способствует предупреждению рахита у детей. Солнечные лучи убивают многие болезнетворные микробы. Каждый из нас знает, что в яркий солнечный день человек чувствует себя бодрее, жизнерадостнее, чем в холодную пасмурную погоду. Но при неумелом пользовании солнечными лучами можно нанести организму большой вред. Голову ребенка в солнечную погоду нужно обязательно защищать от перегревания, надеть белую панамку, косынку. Нельзя принимать солнечные ванны натошак, лучше спустя час-полтора после приема пищи, заканчивать не следует за час-полтора до обеда. Прием солнечных ванн вреден при недомогании, головных болях, после перенесенных тяжелых заболеваний. Иногда приходится наблюдать, как на пляже вместе с взрослыми находятся маленькие дети. Родителям всегда надо помнить, что неумелое и чрезмерное пользование солнцем приносит только вред (дети становятся вялыми, раздражительными, у них пропадает аппетит), может случиться солнечный удар.

Противопоказания к закаливанию:

- *различные виды повреждений кожи;*
- *различные виды инфекций;*
- *высокая степень возбудимости;*
- *различные нарушения дыхательной системы;*
- *нарушения сердечнососудистой системы.*