

Закаливание дошкольника

Закаливание является одной из важных составляющих здорового образа жизни. С ее помощью можно укрепить здоровье ребенка и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Закаливать малыша лучше начинать с раннего возраста. Так вы повысите иммунитет и сохраните его здоровье. Но, нужно знать, что оно допустимо только тогда, когда ребёнок полностью здоров.

Начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно для этого теплое время.



Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним надо постепенно. Постепенность — одно из основных правил закаливания.

Следующее правило – это систематичность. Следует регулярно использовать разнообразные средства закаливания .

И ещё одно важное правило - индивидуальный подход. Нужно учитывать возраст ребенка, а также его особенности организма.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.

1. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Воздушные ванны – эффективная закаливающая процедура, применяемая с самого раннего возраста.

Ежедневные прогулки обязательны в любое время года! Их время – от 1,5 до 5 и более часов в день. Одевать ребенка нужно по принципу - легко, удобно и сухо. Не допускать перегревания организма, пропотевания, намокания ног. Одежда должна быть из натуральных материалов.

Помещение проветривать 4-5 раз в сутки. Оптимальная температура в комнате — 22°C. Полезен дневной сон при открытых окнах летом и форточках зимой. Постепенно (в течение нескольких месяцев) снижать температуру в комнате до 15-20°C. Во время утренней гимнастики, подвижных игр оставлять минимум одежды на ребенке.

Периодичность воздушных ванн – 2-3 раза в день.

Продолжительность воздушных ванн – начинать с 2-4 мин,

увеличивая время через 4-5 месяцев – до 15 минут. Рекомендуется ходить босиком постоянно (но только по полу из натуральных материалов). Хождение босиком на открытом воздухе – более сильное иммуностимулирующее средство. Лучше начинать ходить по траве и песку, затем гулять по гальке, гравию и др. Периодичность - 2-3 раза в день по 15-40 минут.

2. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана.

Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.

Обливание следует начинать с местного. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0, 5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1, 5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела. Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов).

Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев .

Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

Существуют противопоказания к закаливающим процедурам:

- острые заболевания, сопровождающиеся высокой температурой;

- острые желудочно-кишечные расстройства;
- резко повышенная нервная возбудимость;
- декомпенсированные пороки сердца;
- выраженная анемия (низкий гемоглобин);
- резкое истощение;
- ухудшение сна;
- резко отрицательное отношение к закаливающим процедурам.

О положительном влиянии закаливания на ребенка можно судить по таким показателям, как хороший аппетит, настроение, реже болеет, простудные заболевания проходят быстро и в легкой форме. Если же процедуры не приносят желаемого результата, то обязательно нужно проконсультироваться с врачом.

Закаливание организма ребенка не только повышает адаптацию к внешним условиям, но и закладывает фундамент здоровья. Привычка к водным, воздушным, солнечным процедурам должна стать потребностями организма на всю жизнь.

Желаем вам не болеть и посещать детский сад !