

Закаливание водой детей дошкольного возраста

Закаливание - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

В первой младшей группе можно использовать такие нетрадиционные виды закаливания как, фитотерапия (полоскание рта прохладными настоями лекарственных трав), закаливание рук (игры с водой в надувном бассейне), закаливание ног.

У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей.

Полоскание горла

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2,5—3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40 °С, затем постепенно, каждые 2—3 дня ее снижают на 1 °С и доводят до +18—20 °С. Для большей эффективности закаливания горла можно использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. На первом году обучения ребенок, набрав в рот воды и закинув назад голову, произносит звук «а-а-а».

Закаливание рук

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

Рецепторы на руках и ногах одинаковые, но малышам целесообразнее начинать закаливание рук. Закаливание проводится по подгруппам с учетом групп здоровья детей. Начальная температура воды-37-36 С. Постепенно температуру воды снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры. Предлагаю вам перечень игр с водой, которые можно использовать для закаливания рук.

Водопад

Для этой игры вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка" изучайте падение воды, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит».

Вода принимает форму

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

Игра с мылом

Маленький кусок мыла опускается на дно бассейна. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек. Тонет - не тонет. Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага,

мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

Маленький рыбак

Мелкие предметы бросают в бассейн или тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

Лейся, лейся

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.



Выжми мочалку

Взрослый дает ребенку губку и просит наполнить водой миску, которую он держит в руках. Но сделать это надо только с помощью губки, набирая воду и отжимая потом в миску.

Сквозь сито

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

Поиск сокровищ

Дайте ребенку несколько игрушек, которые он должен рассмотреть и ощупать, а затем опустите их в бассейн. Завяжите малышу глаза и предложите ему отгадать, какую игрушку он нащупал в воде.

Обширное умывание

Ребенок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить обе ладонки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т. д.

Ножные ванны

Очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Воздействию воды подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33-35С, зимой – 35-36С. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22-24С и ниже. Продолжительность процедуры 1-3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Обливание ног

Эта процедура производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голени и стопы. Длительность обливания 20-30 секунд. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Контрастные ножные ванны

Для этой процедуры необходимо налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполняют водой температурой 37-33С, а другой-на 3-4С ниже. Количество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. На протяжении

7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют. Далее понижают температуру воды во втором резервуаре на 1 градус в неделю и доводят ее до 18-20С.

Процедура контрастных ножных ванн состоит в следующем. Ребенок попеременно на 1-2 мин погружает ноги в таз с горячей водой, а затем на 5-10 мин с холодной. Заканчивают процедуру погружением ног в таз с холодной водой. Количество попеременного погружения в первые процедуры составляет 3-4 раза. Продолжительность времени погружения конечностей в таз с холодной водой возрастает постепенно до 15-30 сек. Увеличивают и количество попеременных погружений до 6. После окончания процедуры ноги вытирают до появления небольшого порозовения кожи.

Обтирание

Это наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения. Температура воды вначале 30С, постепенно ее снижают, доводя до комнатной температуры.

При составлении консультации использованы интернет-источники:
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/06/05/zakalivanie-vodoy-detey-doshkolnogo-vozrasta>

Подготовила консультацию воспитатель Дегтярева А.И.