

Закаливание детей дошкольного возраста

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. 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. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

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:

- **воздушные ванны при переодевании ребёнка** и во время утренней гимнастики.
- **сон в хорошо проветренной спальне** с доступом свежего воздуха.
- **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. Закаливание солнцем: продолжительность воздушной ванны в первые дни 2-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 40 секунд, доводя пребывание раздетыми до 15-20 минут. 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 солнечных 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. 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;

Специальные закаливающие водные процедуры:

- **обтирания тела**. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи варежкой или мохнатым полотенцем в течение 7—10 дней. Затем производятся влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 °С до комнатной на 1 °С каждые 2 дня. Продолжительность процедуры — до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

- с целью закаливания дошкольников можно использовать **контрастное обливание стоп водой**. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала тёплой водой (+38...36°С), затем +28°С и заканчивают снова тёплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38°С — +18°С — +38°С — +18°С. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой.

- можно использовать **контрастные обливания для рук**, температурный режим такой же, как и при обливании стоп.

- **общие обливания тела** проводятся водой с начальной температуры +36°С, длительность первого обливания 15 секунд. В дальнейшем температура воды постепенно снижается на 1°С в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

- Хорошо в плане закаливания себя зарекомендовала «Дорожка здоровья»:

- 1) резиновый коврик с шипами
- 2) циновка
- 3) коврик с шипами
- 4) ребристая доска
- 5) резиновый коврик с полосками
- 6) ящик с камешками

1-ая часть - мешковина, смоченная водой 40С охлаждается до 35-36С, за ней полотенце;

2-ая часть - дорожка без мешковины, сразу же ковровая дорожка.

В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления в зависимости от характера заболевания. Температура воды при этом должна быть на 2-3 градуса выше, чем до заболевания ребёнка.

Самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий в себе приятное и полезное - **плавание**. Занятия на воде комплексно воздействуют на весь организм, плавание укрепляет его и закаливает.

Основные правила закаливания ребенка:

- Приступать к закаливанию можно в любое время года.
- Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
- Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
- Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
- Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции. **Осторожность, постепенность, систематичность** - три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.

(Источник: [https:// mamaznuda.ru/](https://mamaznuda.ru/))

Материал подготовил: инструктор по физической культуре: Голяченко А.В.