



Некоторые приёмы закаливания

1. Обширное умывание.

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладони и умыть лицо.
- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

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

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

3. Сухое растирание.

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

4. Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час.

Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократов), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.



Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Закаливание детей воздухом - это регулярное и тщательное проветривания помещения, где находится малыш. Даже в холодное время года проветривай квартиру не меньше 3-х раз в день. А уж летом, окно должно быть открыто постоянно. Температура воздуха в комнате должна быть 18-19С.

Не менее важно, чтобы твой ребенок обязательно гулял на улице. Зимой гуляй с ним 2-3 раза в день (всего 1-3 часа). В теплое время года старайся проводить с ребенком на улице большую часть дня.

Одежда всегда должна соответствовать времени года и температуре воздуха.

Закаляемся водой

Можно вносить элемент закаливания в обычные водные процедуры - умывание, подмывание, купание.

Умывание, которое ты ежедневно проводишь по утрам с гигиенической целью, при определенной организации "работает" и для закаливания детей. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2—3 дня) снижай на 1° и постепенно доведи с 28 до 20°.

Общие ванны + обливание. Купай малыша через день при температуре воды 36-37С в течение 5-10 минут, затем облей его водой 34-36С. При этой процедуре ребенок может сидеть или стоять. Сначала обливай спину, затем грудь, живот и в последнюю очередь – руки. После обливания малыша вытри насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды должна быть 35-37С, затем каждые пять дней ее снижают на 1 градус С и доводят до 28 С.

Подмывание, умывание (длительность – одна – две минуты) начинай с температуры воды 28С, через каждые один–два дня температуру снижай на 1-2С и постепенно доведи до 20С.

Контрастный душ прекрасно «тренирует» сосуды. Однако это сильнодействующий метод закаливания, поэтому к нему следует переходить, когда ребенку исполнится полтора года. Сначала малыша обливают водой средней температуры 36 °С (30—40 °С), затем в течение 20 секунд — более прохладной (на несколько градусов). Постепенно увеличивают продолжительность приема холодного душа и доводят разницу температур до 15—20 °С. Этот способ закаливания лучше применять утром.

Закаливание солнечными лучами осуществляется с помощью свето-



воздушных ванн Эти закаливающие процедуры совмещаются с прогулками. Гулять с ребенком в солнечную погоду очень полезно. Напоминаем, что детям до года нельзя находиться под прямыми солнечными лучами, поэтому закаливающие процедуры надо проводить при рассеянном солнечном свете. Самое подходящее время — 10—11 часов утра и после 16—17 часов вечера, так как в этот период в солнечном свете больше ультрафиолетовых и меньше ультракрасных лучей. Под влиянием солнечных лучей в организме ребенка образуется витамин D, без которого невозможен правильный рост и развитие костных структур. Поэтому световоздушные ванны — это еще и прекрасная профилактика рахита.

Закаливание солнечными лучами начинайте при температуре воздуха 22—24°C. Сначала откройте ножки ребенка, потом животик, на третий день грудку и т. д. В дальнейшем разденьте малыша полностью и оставьте обнаженным на несколько минут (головка должна быть защищена чепчиком или панамкой). Постепенно увеличивайте время закаливания — до 7—10 минут. Умеющий ходить и бегать малыш может находиться в полутени до 30—60 минут. После года, если пребывание в кружевной тени ребенок переносит хорошо, можно поставить его под прямые солнечные лучи. Сначала время пребывания на солнце составляет полминуты, затем его нужно увеличить до 5 минут. При этом способе закаливания нельзя допустить перегрева, симптомами которого являются покраснение лица, повышенная возбудимость, повышение температуры.

Если ребенок перегрелся, немедленно перенесите его в тень, обильно напоите, приложите к голове пеленку, смоченную прохладной водой.

Купание в реке, озере, море разрешается детям после 2 лет один раз в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23 °С, а воздуха - не менее 25 °С. Продолжительность купания - до 5 мин. Глубина при этом должна быть не выше пояса детей. В купании ребенка в открытом водоеме обязательно должен участвовать взрослый. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце.

Прекрасной закаливающей процедурой для детей дошкольного возраста является **плавание в бассейне**. В последние годы доказана огромная оздоровительная роль регулярных занятий плаванием с грудными детьми (начиная с 3-4 недель жизни), благодаря которым в процесс дыхания вовлекается больший, чем обычно, объем легких, что повышает их жизненную емкость и способствует лучшему обогащению крови кислородом.

Такие занятия являются важным фактором профилактики заболеваний органов дыхания. Дети, с которыми систематически занимаются плаванием, становятся жизнерадостными, спокойными, имеют хорошую двигательную активность, завидный аппетит и крепкий сон. Занятия проводятся дома и в

бассейне. Грудным детям разрешение на занятия плаванием дает участковый педиатр.

Очень полезная закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний - **хождение детей босиком**. Приучать к нему ребенка нужно постепенно. Сначала малышу дают возможность побыть без обуви некоторое время на разостланном одеяле или ковре, затем в теплые летние дни ему позволяют несколько минут побегать по нагретому песку или траве. Вначале продолжительность хождения босиком не должна превышать 30-40 мин в день. Постепенно она увеличивается. Когда малыш приучен к таким условиям, ему можно позволить короткое время побегать босиком зимой по полу теплой квартиры, летом - по нагретому солнцем асфальту. Дошкольник, приученный к хождению босиком в теплой комнате зимой, может с пользой для здоровья в теплое время года бегать без обуви постоянно и дома, и во дворе. Ходьба босиком не исключает и не заменяет других видов закаливания, в первую очередь водных процедур, которые проводят при постепенно понижаемой температуре: вначале берут воду с температурой 35-36 °С, затем каждую неделю ее снижают на 1 °С, доводя в зимнее время до 28 °С, а в летнее до 25-24 °С.

Рижский метод закаливания

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.