

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Жемчужинка»*

Папка –передвижка для родителей

ЗАКАЛИВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовила воспитатель: Антонец Е.В.

Ноябрь, 2020г.

Общие принципы закаливания

Перед закаливанием детей раннего возраста следует уяснить ряд правил, без соблюдения которых данная процедура не только не принесет пользы, но и может даже навредить. Без регулярности в проведении любое закаливание неэффективно.



Только систематические закаливающие процедуры без привязки к времени года дают положительный результат. Закаливание детей раннего возраста следует начинать только в здоровом состоянии. Даже для здорового

организма закаливающие процедуры являются стрессом в первый раз, а состояние больного ребенка на их фоне может ухудшиться. Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку. Программа закаливания детей раннего возраста должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей. Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов. Начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны), постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой). Оптимальным решением будет вписать комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребенка, а также сочетать их с другими занятиями, например, во время прогулки или выполнения физических упражнений. Любое закаливание детей дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к закаливанию, и прямым образом повлияет на его регулярность.

Методы закаливания детей раннего возраста

В закаливании можно выделить неспециальные и специальные методы. Неспециальные методы обозначают создание соответствующих условий для закаливания детей дошкольного возраста – одежда по погоде, чистый свежий воздух и его температура. Для того чтобы выполнить все требования к качеству воздуха в помещении, его проветривают сквозным способом до 5 раз в день. Такое пульсирующее проветривание помогает детям выработать устойчивость к холоду. Специальные методы – это непосредственно закаливающие мероприятия, они зависят от сезона времени года на улице и конкретных возможностей данного дошкольного учреждения. Оптимально будет, если и специальные, и неспециальные методы закаливания детей дошкольного возраста будут доступны для воспроизведения в домашних условиях.

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Закаливающее действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, процент влаги и движение частиц. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов. У детей школьного возраста закаливание воздухом более интенсивно осуществляется во время прогулок на свежем воздухе по 3 – 4 часа при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно теплой и в то же время легкой, чтобы не стеснять активных движений. Закаливание детей дошкольного возраста солнечными лучами Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от

слабости и недомогания до солнечного удара. Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног), постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Начинают с длительности солнечных ванн 4 минуты, постепенно доводя время на солнце до 30 минут. Закаливание детей школьного возраста завершают обливанием водой. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Закаливание водой

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Чистка зубов с ополаскиванием рта прохладной водой – один из вариантов местного закаливания ротоглотки. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки. Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливания водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее



снижают на 1-2 градуса. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше. Общее обливание рекомендуют проводить с возраста 9 месяцев. Кроме обливания, закаливающие водные процедуры включают душ с 1,5 лет и купание в природных водоемах с 3 лет.

Как поется в одной знаменитой песне: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» Здоровье наших детей в наших руках!

Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Полезные последствия закаливания детей дошкольного возраста

Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову. Особенно оно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде. Специалисты рекомендуют начинать закаливание с первых дней и проводить его регулярно. Ведь даже у детей дошкольного и младшего школьного возраста механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением. Закаливание детей дошкольного возраста позволяет им быстрее адаптироваться при поступлении в детский сад и потом реже болеть.