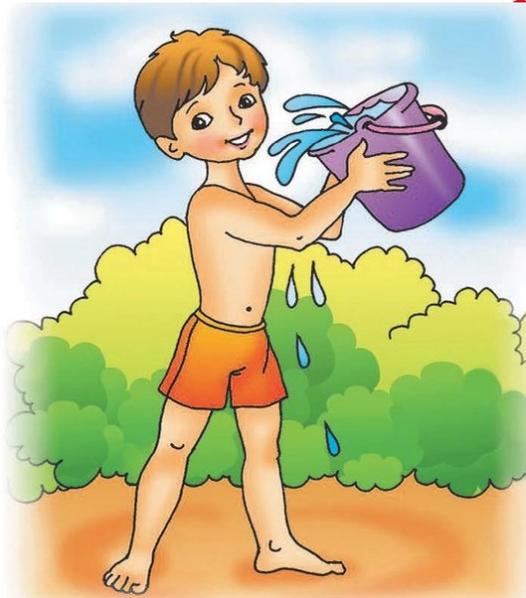


Как правильно закаливать ребёнка?



Закаливание организма является надёжным средством профилактики заболеваний за счёт повышения защитных сил организма. Средствами эффективного закаливания являются естественные факторы: температура воздуха, вода, солнечные лучи.

Применять закаливание можно в любое время года. Однако, начинать лучше в летний период и продолжать систематически в течение последующего времени. Невозможно закалить организм за несколько дней. Главные принципы закаливания: последовательность, постепенность, систематичность, индивидуальность.

Воздушные ванны являются мягким закаливающим средством, с которым начинают закаливание. Оптимальная температура воздуха для начала закаливания 22 градуса, в последующим ее необходимо снижать до 19-17 градусов. Первые воздушные ванны для детей 2-3 лет — 5 минут, 4-6 лет от 5 до 10 минут, продолжительность процедуры увеличивают на 2-3 минуты каждые 2-3 дня и доводят до часа.

Солнечные ванны — мощное средство укрепления организма ребёнка. Приступать к закаливанию солнечными лучами лучше после закаливания воздухом. В первые дни необходимо ограничивать пребывание ребёнка в тени, затем

10-20 минут на открытом солнце, увеличивая ежедневно на 10 минут. Наиболее благоприятны часы с 9 до 11 часов, и с 16 до 18 часов. Чрезвычайно важно тщательно наблюдать за состоянием ребёнка. При появлении у ребёнка вялости, покраснения лица, усиленного потоотделения, головной боли пребывание на солнце стоит прекратить.

Хорошо сочетать закаливание солнечными лучами с обливанием водой.

Центральное место в системе закаливания принадлежит водным процедурам. Начинать закаливание необходимо с умывания лица, рук до локтей, обливания стоп водой 30 градусов, постепенно снижая до 16. Одновременно проводят влажные обтирания всего тела с последующим вытиранием сухим полотенцем массирующими движениями. Купание детей в летний период лучше разрешить детям с 3-х летнего возраста. Это один из лучших методов закаливания организма в летнее время. Продолжительность первого пребывания в воде должна быть не более 3 минут для дошкольников. В дальнейшем длительность пребывания в воде увеличивают до 15-20 минут при условиях активных движений ребенка. При первых признаках озноба необходимо насухо вытереть ребёнка сухим полотенцем, одеть его и поиграть с ним в подвижные игры. Общее обливание и душ являются сильной процедурой, действующей на нервную систему ребёнка. Обливания можно начинать с трёх лет, постепенно снижая температуру в течение недели на один градус. Исходная температура воды 33 градуса, постепенно ее снижают до 24-22 градусов для дошкольников. Если ребёнок заболел, процедуры прекращают и возобновляют через 2 недели после выздоровления, начиная с температуры на 5 градусов выше исходной, придерживаясь той же последовательности.

Уважаемые родители, успехов Вам в закаливании детей!

Пусть ваши дети растут здоровыми и активными!

Выполнила: инструктор по физической культуре Маврова Е.Л.