



Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательно соблюдение определенной

последовательности в наращивании закаливающих нагрузок.

Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Опытные специалисты всегда готовы прийти на помощь родителям в затруднительной для них ситуации, разработать индивидуальный план закаливания ребенка, но добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.



Буклет подготовила: воспитатель Цветкова Светлана Владимировна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 12 «Ёлочка»

Закаливание детей в семье

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Старый Оскол 2014

Методы закаливания



1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре + 22 + 28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2 - 3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до + 16 С.

2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже + 22 С. Начиная с возраста 1, 5 - 2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7 - 10 дней до 20 - 25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха + 30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1 - 2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3 - 4 года + 32 С, 5 - 6 лет + 30 С, 6 - 7 лет + 28 С; через 3 - 4 дня снижают на 1 С и доводят до + 22 + 18 С летом и + 25 + 22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3 - 4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настоей разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0, 5 - 1 С. Начинать с температуры + 24 + 25 С.

5. Ножные ванны: обливание ног в течении 20 - 30 секунд водой температуры + 32 + 34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до + 10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3 - 6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.**6. Общее обливание:** начинать с 9 - 10 месяцев, голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года + 36 С, 1 - 3 года + 34 С, старше 3 лет + 33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до + 28 С зимой и + 22 С летом. Длительность до 1, 5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

7. Душ: после 1, 5 лет. Лучше утром по 30 - 90 секунд при температуре воды + 34 С, постепенно снижая до + 28 С зимой и + 22 С летом.

8. Баня (сауна): начинать с одного захода на 5 - 7 минут на нижней ступеньке (полке), желательнее одеть на голову ребенка шерстяную шапочку. В дальнейшем количество заходов увеличивается до трех раз. После каждого захода нужно охладиться в течение 10 минут, лучше под душем. В бане и после посещения её необходимо принимать небольшое количество ягодного морса или фиточая. Посещать баню можно с 2-3 летнего возраста.

Противопоказано посещение бани детям с тяжёлыми хроническими и врожденными заболеваниями.

9. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

