

Закаливающие процедуры для младших дошкольников

Закаливание организма - одно из лучших средств укрепления здоровья.

Задача закаливания – приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

Закаливание допустимо только при полном здоровье ребенка; начинать процедуры можно в любое время года, но наиболее благоприятно для этого *теплое время*.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы – воздух, вода, солнце.

При закаливании вообще, а в детском возрасте особенно надо руководствоваться следующими правилами:

- 1. Соблюдать постепенность при применении средств закаливания (снижение температуры воздуха в помещении, облегчение одежды).**
- 2. Систематически использовать разнообразные средства закаливания (свежий воздух в помещении, прогулки достаточной длительности, облегченная одежда, специальные процедуры и др.).**
- 3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальную чувствительность детей.**

Виды закаливания:

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Начинать надо теплой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру, умывая лицо, руки до локтя.

Ножные ванны — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Летом лучше всего мыть ноги на воздухе, это усиливает закаливающее действие.

Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. И не забывайте брать с собой на улицу игрушки, велосипед и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.

Ходение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко

практикуемый и сегодня. К тому же происходит тренировка мышц стопы, предохраняя от плоскостопия. Начинать хождение босиком надо сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой). Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут. Через 2—3 минуты по окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26—28° и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Купание в реке, озере и море — один из лучших способов закаливания детского организма летом, так как при этом сочетается воздействие воздуха, солнечного света, воды и движений. Купать в озере, реке лучше всего начинать при установившейся безветренной погоде и температуре воды в водоеме не ниже 22—23°, воздуха — 25—26°. Наилучшее время для купания от 10 до 12 часов утра.

Ребенку разрешается купаться не чаще одного раза в день. Важно следить за тем, чтобы дети входили в воду не разгоряченными, но и не с охлажденным телом. Во время купания надо заставлять ребенка больше двигаться в воде и наблюдать за его состоянием. При малейших признаках охлаждения (бледность лица, синева губ, озноб) надо прекратить купание. После выхода ребенка из воды его следует растереть досуха, быстро одеть и отвести в тень.

Правильно, в соответствии с возрастом построенный **режим дня** и его строгое выполнение — одно из важнейших условий для нормального физического и нервно-психического развития ребенка. В режиме дня следует предусмотреть время для проведения гигиенических и закаливающих мероприятий, родители должны придерживаться его и не нарушать.