

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ»

Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Основные факторы закаливания являются солнце, воздух и вода.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом – это многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха 20°C; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже 16°C. Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22°C продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18°C и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки – заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают колготки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Наиболее доступная местная водная процедура – обливание ног. Из ковшика или лейки быстро обливают нижнюю половину голеней и стопы. Первоначальная температура воды 30°C. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2°C, доводят до 16-14°C. Сразу же после процедуры ноги ребенка вытирают.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2-3 дня рубашку заменяют майкой и только еще через 2-3 дня оставляют в одних трусах. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца панамой или шапочкой с козырьком.

САМОЕ ГЛАВНОЕ – НЕ ПРЕКРАЩАЙТЕ ЗАКАЛИВАНИЯ!

Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет.сада». – М.: Просвещение, 1986. – 128 с., ил.



Материал подготовила инструктор по физической культуре Паникарова Галина Яковлевна