

«Виды закаливающих процедур, принципы закаливания»

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок не болел. Однако под влиянием погодных условий у детей простудные заболевания возникают чаще, чем у взрослых. Чтобы дети безболезненно переносили любые температурные колебания внешней среды, их необходимо закаливать.

Эффективными приемами закаливания детского организма являются естественные природные факторы: воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны.

Закаливание организма ребёнка — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

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

Основные принципы закаливания:

- регулярность процедур (*ежедневные занятия в одно и то же время*);
- постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (*земли, воздуха, солнца, снега, воды*);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

Общие правила закаливания

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни — чуть теплее себя;
- укладывать спать в хорошо проветренной комнате;
- ночная температура в помещении для сна должна быть на 2-3 градуса ниже, чем дневная;
- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ежедневно гулять с ребенком на улице (*независимо от погоды*);
- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
- если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.



Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка.

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.



Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни. Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность.

Запомните, дороги родители! Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Ребенка надо заставлять дышать носом.

Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур, в осенне-зимний период ребёнка желательно водить в бассейн.

Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу необходимо обработать солнцезащитным средством, а голову укрыть.

Если ребенок болеет, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это не всегда верно. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. При температуре сидите дома, но если у ребенка нет температуры, то смело идите гулять.

Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно – иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Одна из самых эффективных специальных методик — контрастное обливание стоп и голеней. Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организм малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

А постепенное и последовательное закаливание, наоборот, принесет только пользу здоровью и самочувствию малыша.

Закаляйтесь и будьте здоровы!



Литературные источники:

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-kak-zakalivat-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/12/07/konsultatsiya-dlya-roditeley-osnovnye-printsipy>

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-vidy-zakalivaniya-detei.html>

<https://yandex.ru/images/search?text=детские%20картинки%20про%20закаливание&stype=image&lr=197&source=serp>