

Муниципальное дошкольное образовательное
бюджетное учреждение «Детский сад № 10 «Светлячок»
комбинированного вида»
г. Волхов



готовила:
ова Анна Борисовна

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятное время для закаливания и оздоровления детей.

Закаливание детей — отличное и правильное решение.

Закаливание — процедура, призванная укрепить иммунитет ребенка и повысить его сопротивляемость к более экстремальным условиям, чем повседневная жизнь.

Закаливание — система процедур способствующих повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Для того чтобы закаливание принесло свои плоды, необходимо неукоснительно соблюдать ряд правил:

- 1. Строгая систематичность.** Процедуры следует повторять каждый день.
- 2. Постепенность.** Продолжительность процедуры следует увеличивать постепенно. Не рекомендуется закаливать ребенка из-под палки, старайтесь его увлечь и проводите все в игровой форме. Идеально, когда закаливается вся семья. Глядя на маму с папой, малыш с удовольствием повторяет все за ними.
- 3. Последовательность.** Закаливание детей летом необходимо начинать с воздушных ванн.
- 4. Здоровье ребёнка.** Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаливать себя всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.



Закаливание детей летом необходимо начинать с воздушных ванн.



Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур. Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети.

Для принятия воздушных процедур лучшее время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств закаливания дневной сон на свежем воздухе. Старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Помните, что день без прогулки - потерянный день!

Прогулки – не только способ закаливания, но и отличная профилактика детского рахита, на солнышке организм самостоятельно вырабатывает витамин Д, дефицит которого наблюдается очень часто. Не гуляйте в пик жары – в это время возможен тепловой удар и обезвоживание детского организма.

Солнечные ванны

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,6 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой процедуры такой ванны – 5 минут, а затем время постепенно увеличивается до 30 – 40 минут. Солнечные ванны особенно рекомендуются детям с ослабленным организмом.

Лучшее время для приема солнечных ванн – с 8 до 11 часов утра. Загорая, следует закрывать голову от солнца и надевать защитные очки. Первая солнечная ванна не должна превышать 5 минут. Ежедневно прибавляя по 5 минут, можно довести процедуру до 1,5 – 2 часа, но не больше. Продолжительность закаливания солнечными ваннами зависит от температуры, влажности и скорости движения воздуха.



Закаливание водой.

Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается **закаливание водой**.

Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывают влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках - еще и химический ее состав.

Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим, полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию. Так как водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна. Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью - самый доступный вид закаливания водой. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.



Закаливание рук

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи. Рецепторы на руках и ногах одинаковые, но малышам целесообразнее начинать закаливание рук. В летний период с целью закаливания можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии. Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка.

В летнее время это особенно важно,

т. к. открытые части тела легко загрязняются.

Поэтому, прежде всего, нужно вымыть не только руки с мылом,



Морские купания являются наиболее сильным и комплексным закаливающим средством.

При купании в море на организм ребенка действует не только температура воды, но и ее давление, химический состав (соли хлористого натрия и др.). Ввиду такого сильного воздействия купание в море детей до двух лет нежелательно. Теплые ванны из морской воды в условиях помещения полезны детям любого возраста.

Температура, наиболее подходящая для первого купания, составляет 22 градуса, время нахождения в воде неокрепшего ребенка должно быть примерно семь минут. Ежедневно совершенно необходимо постепенное увеличение времени пребывания в водоеме. Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду. Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч). Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень. Категорически запрещается детям входить в море сразу после солнечной ванны или оставаться в мокрых трусах после купания. Нельзя допускать и их длительных игр на берегу на холодном мокром песке или в воде у берега, когда ноги охлаждаются, а тело подвергается солнечному облучению.



Полоскание горла

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2, 5 3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40 С, затем постепенно, каждые 2 3 дня ее снижают на 1 С и доводят до С. Для большей эффективности закаливания горла лучше использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, солевым раствором (0, 5 чл. поваренной соли и 0, 5 чл. питьевой соды на стакан воды).



Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания, так как именно активные движения на воздухе оказывают закаливающее воздействие на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ. Подвижная игра - сознательная двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма. Летнее закаливание детей при правильном походе к существующей проблеме исключительно важное занятие, направленное на положительный результат. Ребенок, совершенно независимо от возраста закалившись в летнее время, прекрасно адаптируется в период зимних вирусных инфекций, и в дальнейшем будет доставлять меньше хлопот своим родителям. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостью, высокой работоспособностью. Все эти результаты свидетельствуют о положительном действии закаливающих процедур.

Не упустите прекрасную возможность укрепить иммунитет крохи с помощью закаливания, и малыш будет радовать вас здоровым румянцем, веселым смехом и отличными успехами в развитии!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

