

ЗАКАЛИВАНИЕ – ШАГ К ЗДОРОВЬЮ

Большинство детишек в наше время имеют вторую группу здоровья. Практически нет полностью здоровых детей. Виной тому экология, условия жизни, пища, которая уже далека от натуральной. Но все же мы можем помочь малышу быть крепким и не болеть. А все с помощью такого способа, как закаливание.

Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие.



Принципы и правила закаливания:

- Закаливание – не единичная процедура, а образ жизни.
- Чаще проветривайте детскую. Температура в комнате должна быть 20-21 градус.
- На прогулке одевайте ребенка (если он уже умеет ходить) так же, как себя, но на один слой меньше. Так малыш не вспотеет во время активных игр.
- Прогулки нужны ребенку в любую погоду, даже в мороз и дождь.
- Режим дня и правильное питание. Только здоровый и сбалансированно питающийся малыш готов к водным и воздушным процедурам.
- Последовательность. Не стоит с первых дней сразу окатывать малыша ледяной водой, так вы только навредите. Начинайте с обтираний, понижения температуры, хождения босиком.
- Систематичность. Никаких «выходных», закаливаем каждый день. Исключение - на время болезни.

Виды закаливания:

1. **Закаливание воздухом.** Воздушные ванны - практиковать его нужно уже с первых дней жизни. Хорошо, если у малыша будет возможность полежать, а в более старшем возрасте и побегать, голышом.
2. **Закаливание водой** - бассейн или грудничковое плавание, умывание прохладной водичкой, и обливание ножек водой, обтирания мокрым полотенцем, понижение температуры воды в ванной для купания, а потом уже и обливание всего тела. Прекрасным средством закаливания является и купание в морской воде. При купании в море на организм человека действуют не только температурный и механические факторы (движение волн, самого пловца), но и химический – воздействие солей, растворенных в воде.
3. **Длительные прогулки и активный образ жизни.** Чем больше ребенок проводит времени на воздухе, тем здоровее он будет.
4. **Солнечные ванны** приятный и самый любимый вид закаливания, летом в солнечные дни при температуре 22-29 °С .
5. **Баня** - отличный способ закаливания организма.
6. Если у вас есть загородный участок, то **давайте ребенку бегать босиком по травке**, которое к тому же является прекрасным средством против плоскостопия. Поставьте бассейн на участке.



Организм необходимо постоянно закалять с самого раннего детства. Все виды закаливания противостоят простудным заболеваниям, укрепят иммунную систему и поднимут настроение. Посоветуйтесь с педиатром, если сомневаетесь при выборе вида закаливания.



ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Что надо знать о ЗАКАЛИВАНИИ?

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- правильный режим дня
- рациональное питание
- физические упражнения

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

Принципы закаливания: постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей ребёнка

Выбор закаливающих процедур зависит от здоровья ребёнка, климатических условий, места жительства

Эффективность закаливания возрастает при применении разных процедур в сочетании с физическими упражнениями



РЕКОМЕНДУЕМ ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ

Семь Я - <http://www.7ya.ru/>

Дошкольное образование -
<http://preschool.rin.ru/>

Интер-Педагогика -
www.inter-pedagogika.ru



Как

правильно

ЗАКАЛИВАТЬ

СОЛНЦЕМ?

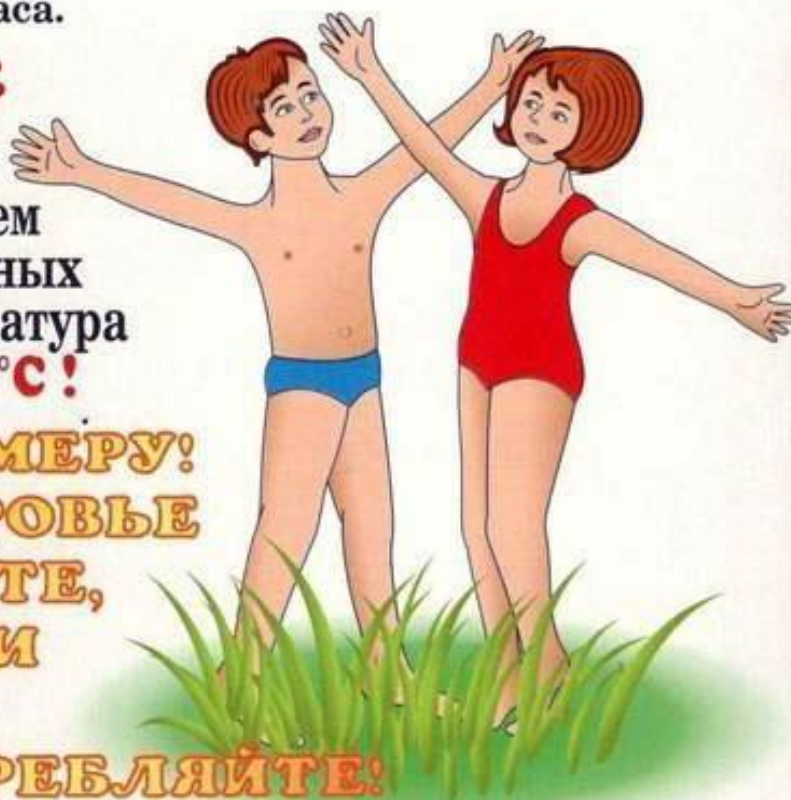


- ! Принимайте солнечные ванны в движении.
- ! Начинайте приём солнечных ванн с 5–10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5–10 минут.
- ! Не допускайте пребывания на солнце детей до одного года.
- ! Гуляйте с малышом не под прямыми лучами солнца.
- ! Употребляйте достаточное количество жидкости.
- ! Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо.
- ! Надевайте головной убор, наносите солнцезащитные средства каждые 3 часа.

Помните:

противопоказанием к принятию солнечных ванн является температура воздуха выше **+30 °C!**

**СОЛНЦА – В МЕРУ!
БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,
СОЛНЕЧНЫМИ
ВАННАМИ
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ!**





ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОЗДУХОМ ?

Проветривание
с помощью форточек
или фрамуги

Проводите в присутствии детей (и во время их сна), снижая температуру воздуха на 1-2 °С

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

НАЧИНАЙТЕ

при температуре воздуха +18...+20 °С в течение 20-30 минут. Учитывайте силу ветра. При повышенной влажности сократите продолжительность процедуры

в виде полного или частичного обнажения кожных покровов малыша в прохладное время в комнате, в жаркое – на свежем воздухе

ПРОВОДИТЕ

ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ

систематично световоздушные ванны при температуре воздуха +22 °С и выше

Прогулки

Постоянно подвергайте организм ребёнка благоприятному влиянию свежего воздуха во время прогулок, постепенно вырабатывая у малыша привычку к свежему воздуху и прогулкам





Как

правильно ЗАКАЛИВАТЬ ВОДОЙ



ОБТИРАНИЕ

Смочите махровые рукавички. Сопровождайте обтирание лёгкими массирующими движениями – от периферии к центру. Конечности обтирайте снизу вверх (руки – от кисти, ноги – от стопы)

Начинайте с температуры воды $+30^{\circ}\text{C}$, затем доведите до $+18^{\circ}\text{C}$, а в старшем возрасте – до $+16^{\circ}\text{C}$. Время обливания – 20–30 секунд

ОБЛИВАНИЕ НОГ

КУПАНИЕ

Осуществляйте в естественных водоёмах – в реке, озере, море, при температуре воздуха $+24...+26^{\circ}\text{C}$, воды – не ниже $+22^{\circ}\text{C}$. Закалённых детей купайте при температуре воды $+19...+20^{\circ}\text{C}$. Длительность пребывания в воде увеличивайте от 1–2 минут до 5–8 минут. После купания активно подвигайтесь вместе с малышом

Не забудьте

вытереть ребёнка насухо, даже если температура воздуха высокая: при влажной коже происходит переохлаждение детского организма

**ЗАКАЛИВАНИЕ ПОДАРИТ
КРЕПКОСТЬ ДУХА, СИЛУ,
БОДРОСТЬ И ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ ВАШЕМУ МАЛЫШУ!**

