



## Закаливание детей с раннего возраста

Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову.

Закаливание детей с раннего возраста помогает повысить иммунную защиту детского организма, что позволяет им реже болеть и быстрее адаптироваться к детскому саду.

Перед закаливанием детей следует уяснить ряд правил, без соблюдения которых данная процедура не только не принесет

пользы, но и может даже навредить.

- Без регулярности в проведении любое закаливание неэффективно.
- Закаливание детей следует начинать только в здоровом состоянии.
- Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно.
- Программа закаливания детей должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей.
- Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов – начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны), постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой).
- Оптимальным решением будет вписать комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребенка, а также сочетать их с другими занятиями, например, во время прогулки или выполнения физических упражнений.
- Любое закаливание детей дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к закаливанию, и прямым образом повлияет на его регулярность и результативность.

Вода является самым мощным фактором закаливания.

Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет и закаливающую роль.

Спустя время можно расширить режим закаливания водой - попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой.

Чистка зубов с ополаскиванием рта прохладной водой - один из вариантов местного закаливания ротоглотки. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды.

Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям.

Начинают обливания водой с температурой 39°C, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 °С. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года - в помещении. Кроме обливания, закаливающие водные процедуры включают душ с 1,5 лет и купание в природных водоемах с 3 лет.

Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

**Контрастные ножные ванны** применяются при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5-2 лет.

Перед ребенком ставятся два таза с водой. Воды налить столько, чтобы она достигла середины голени. В одном тазу температура воды 37-38°C, в другом - 25-26°C (для детей ослабленных и часто болеющих 33-34°C).

Ребенок поочередно погружает ноги в горячую и холодную воду. Начинают с горячей воды, а заканчивают холодной. Время воздействия горячей воды 1-2 минуты. Холодной 5-10 секунд. Начинать следует с 3-5 погружений (г-х-г-х-г), в дальнейшем число погружений увеличивают до 9-11. Температура горячей воды остается неизменной (возможно повышение до 40°C). Температура холодной воды понижается на 1°C в неделю.

Конечная температура 18-20°C. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения.

Данная методика закаливания может использоваться круглогодично.

***Закаляйтесь!***

***Здоровья Вам и Вашим детям!!!!***



Инструктор по плаванию Василенкова Ольга Алексеевна