

Закаливание



Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды путём систематической тренировки.

Методы закаливания:

- 1) Традиционные (основаны на постепенном привыкании к прохладе, затем к холоду)
- 2) Нетрадиционные (основаны на чередовании низкой и высокой температур)

Основными методами закаливания детей дошкольного возраста является закаливание солнцем, воздухом и водой.

Методика закаливания водой подразумевает:

- обтирание;
- обливание;
- умывание;
- купание в водоемах; и др.

Начинать закаливание необходимо постепенно!

Методики закаливания водой рекомендуют начать с *обтирания и контрастного обливания ног*. При контрастном обливании чередуется *теплая* и *прохладная* вода (t теплой воды 36градусов, t прохладной воды 24 градуса). Затем прохладную воду постепенно понижают до 20градусов.

Процедура *умывания* включает в себя умывание лица, шеи, рук до локтя и верхней части груди. Начинается закаливание с теплой воды t 28 градусов, каждые 2 – 3 дня температуру понижают на 3 градуса. Пока она не достигнет 17 градусов. Затем ребенок обтирается сухим полотенцем. Вся процедура занимает 2 – 3 мин.

Более эффективным, чем умывание, считается *обтирание*. Для обтирания потребуется махровая варежка, мягкая салфетка или полотенце. Которое смачивается, в прохладной воде, и с его помощью обтирают конечности, массируя от кисти рук к плечу. Сначала обтирают шею, затем грудь, живот и спину (время 2 –

3 мин.). После чего кожу вытирают сухим полотенцем, немного массируя (разогревая ее).

Солнечные лучи благотворно влияют на иммунитет ребенка, так как ребенок получает витамин Д, необходимый для полноценного развития. Закаливание солнцем лучше проводить в утреннее время, чтобы избежать перегрева.

В первые дни закаливание ребенка необходимо проводить в легкой одежде, через 5 дней с обнаженным телом. Загорать следует в разных позах (лежа на спине, на животе, на боку). В каждой позе необходимо лежать 2 – 3 мин.

Детям до 5 лет загорать разрешается 10 – 15 мин.;

Детям 5 – 6 лет 20 – 25 мин.;

Детям 6 – 7 лет 30 – 35 мин.

Чтобы избежать перегрева старайтесь находиться в рассеянном солнечном свете (под деревьями), покрывайте голову панамкой, и давайте ребенку пить каждые 10 мин.

Закаливание воздухом предполагает разницу температур между воздухом и температурой тела (регулярные прогулки, проветривание). Современные методики закаливания в теплое время включают в себя: сон на свежем воздухе и ходьба босиком по улице.

Закаливание стоп. Начинается с ходьбы в носках по полу при температуре 18 градусов 5 дней, затем босиком, начиная с 3 мин., добавляя постепенно по 1 мин. Пока не будет достигнуто 25 мин. Летом дети могут ходить по траве, асфальту, земляному грунту, песку. Если нет стекла, камней и т.д.

Для профилактики заболевания горла используются *полоскание горла прохладной водой* с постепенным понижением температуры. Данная процедура подходит для детей старшего дошкольного возраста (когда дети научатся полосканию). В начале температура воды 36 градусов, затем она снижается на 2 градуса, и достигает 10 градусов.

Все методы закаливания должны носить постепенный и систематичный характер! Только тогда они будут способствовать укреплению иммунитета, и снижению простудных заболеваний.

