«Консультация для родителей закаливание детей в летний оздоровительный период».

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое уменьшает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце.

Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность детей, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательными к состоянию здоровья каждого е6енка, учитывать условия, в которых происходит игра: нет ли ветра и т.п.).

Первое условие закаливания — процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день. Второе условие — продолжительность процедур увеличивается постепенно. Третье условие — обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Начинать закаливание лучше в теплое время года. При ухудшении состояния ребенка после закаливания его следует прекратить. Эффект от закаливающих процедур достигается за 2-3 месяца. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей — надо просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Закаливание организма рекомендуется начинать с воздушных ванн. Выполнять такие процедуры лучше утром в сочетании с утренней гимнастикой. Специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать натощак. Температура воздуха при воздушных ваннах составляет 16 -20 градусов. Для здоровых детей первые воздушные ванны длятся 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5 -10 минут и постепенно доводится до двух часов.

Воздушные закаливания

- воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики.

- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки).

- поддержание оптимального температурного режима в помещении (+ 18...20 градусов).

- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду.

Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.

1. Контрастные ножные ванны.

Очень действенное средство закаливания, применяемое при частых простудных заболеваниях у детей старше 1,5 – 2 лет.

Как их правильно проводить?

Перед ребенком ставят два таза с водой (количеством до середины голени). В одном тазу вода теплая (37 – 380 С), в другом – прохладная (25 – 260 С). Ребенок поочередно погружает ноги то в теплую на (1,5 – 2 мин), то в прохладную воду (на 5 – 10 с). Начинает с теплой, заканчивает прохладной водой. Сначала делается 3 – 5 погружений, в дальнейшем их число увеличивается до 9 – 11. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Данная методика может использоваться круглогодично.

2. Обливание ног.

Перед полным обливанием можно сначала попробовать обливание нижней половины голени и стоп. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы в течение 20 – 30 с. Начальная температура воды 27 – 280 С, через каждые 10 дней она снижается на 1 – 20 и доходит до 20 – 180 С.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают до легкого покраснения.

3. Полное обливание

можно применять для детей с 9 месяцев. Перед ним ребенок должен быть теплым. Начальная температура воды 350 С, она снижается через два дня на третий на 10 и доходит до 260 С. Обливают ребенка сначала из 3-х литрового кувшина или банки, потом из ведра (голову не мочить!). Первый месяц после обливания вытирают полотенцем, далее оставляют обсыхать.

4. Контрастный душ

рекомендуется с 1,5 лет. Особенно полезен он вялым, заторможенным детям, а легковозбудимым малышам подойдет обливание. Температура воды при закаливании душем должна быть такой же, как и при общих обливаниях . после душа ребенка надо так же хорошо растереть сухим мягким полотенцем.

5. Босохождение.

Один из древнейших способов закаливания , тренировки мышц стопы, предохраняющий от развития плоскостопия. Как и все виды физической тренировки, закаливание ходьбой босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше всего с хождения в теплой комнате по ковру или половику, затем – по деревянному полу. Для занятий полезно использовать специальные резиновые коврики с шиповым рефлением, по которым сначала можно просто ходить, а в дальнейшем бегать на месте и прыгать.

Однако все это не заменит радости ходьбы босиком по земле или траве. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (по температурному и механическому раздражению0 действуют на механизм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему. Для укрепления мышц стопы, поддерживающих ее свод в нужном положении, особенно полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое.

Для ходьбы босиком по естественному грунту в холодное время года в домашних условиях рекомендуется изготовить ящик длиной 100 см, шириной 60 см и высотой 15 см, заполнить его простой речной галькой и установить в комнате с температурой воздуха 18 – 200С. После ходьбы босиком по такому «тренажеру» необходимо обмыть ступни водой комнатной температуры с мылом и выполнить 2 – 3 минутный массаж (размять пальцы и подошвы ног).

6. Обтирание

наиболее мягкая действующая водная процедура, полезная не только для здоровых, но и ослабленных детей.

Варежкой из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченной водой соответствующей температуры, которая снижается на 10 через два дня на третий (начальная – 300 С,

конечная – комнатная температура), обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину ребенка. После этого его растирают сухим мягким полотенцем.

7. Солевое закаливание

полезное для всех дошкольников. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдение воспитателя. Дети сначала проходят босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры 2 мин., затем переходят на второй коврик, где стирают соль с подошв, а потом вытирают ступни насухо. Важно перед проведением закаливания разогреть стопы. Для этого используются специальные массажеры, пуговичные и палочные дорожки.

8. Закаливание носоглотки.

Для закаливания наиболее «холодо - уязвимой» области можно использовать самый действенный прием – полоскание водой. Начинать его следует с теплой воды, снижая через каждые 10 дней на 1 – 2о. В конце курса можно использовать воду из-под крана.

9. Точечный массаж

метод механического воздействия руками в виде специальных приемов, улучшающий функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем.

Литература

Агаджанова С.Н. Медико – педагогические аспекты оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях // Дошкольная педагогика. 2008. № 7.

Кириллова Ю.А. профилактика острых респираторных заболеваний. Закаливание детей. Дыхательные упражнения // Дошкольная педагогика. 2010. № 7.

Козлова С.А. Дошкольная педагогика: Учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб.

Растем здоровыми: Пособ. для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. М., 2002.

Спирина В. П. Закаливание детей: пособ. для воспитателей детского сада. М., 1978.

Чусов Ю. Н. Азбука закаливания. М., 1984.