

## Закаливание ребёнка дома

*Закаливание* – важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте.

Но особое значение оно имеет для детей, организм которых еще не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха – сырости), ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

*Закаливание* - мощное оздоровительное средство, которое в 2 -4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Первое – процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.

Второе – продолжительность процедур увеличивается постепенно.

Третье – обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое. При ухудшении состояния ребенка после закаливания, его следует прекратить. Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает у дошкольников через 5-7 дней. 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.

Начинать закаливание организма рекомендуется с воздушных ванн. Выполнять такие процедуры лучше утром, после сна 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. При

закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств закалывания – дневной сон на свежем воздухе.

### **Способы закалывания:**

#### **Воздушные закалывания:**

- 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.

#### **Закалывание водой:**

- мытье рук после сна теплой водой. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой.
  - полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.
- К специальным закалывающим водным процедурам относятся обтирание, обливание, душ.

**Обтирание** – начальный этап закалывания водой. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем проводят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание. Контрастное обливание с теплой водой также можно использовать как способ закалывания. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

Душ – еще более энергичная водная процедура. Начинают ее с 33-35 градусов, продолжают около 1 минуты. Затем температуру воды снижают, а продолжительность доводят до 2 -3 минут. Затем необходимо энергичное растирание тела. Полезно применять контрастный душ с разницей температур горячей и холодной воды от 5 до 20 градусов

**Плавание** - самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий приятное с полезным.

Купание в открытых водоемах – один из наиболее эффективных способов закаливания. Начинают купальный сезон, когда температура воды и воздуха достигнет 18 -20 градусов. Прекращают при температуре воздуха 14- 15 градусов, воды 10 -12 градусов.

Солнце - еще один из эффективных факторов закаливания.

Солнечные ванны лучше принимать утром с 8 до 11 часов. Начинают с 5 -10 минут, доводя до 2 -3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями. Не следует перед началом солнечной ванны купаться, а также беспрестанно чередовать облучение с купанием. Для укрепления здоровья вовсе не обязательно добиваться сильного загара.

**Хожение босиком** – способ закаливания детей дошкольного возраста.

По мнению некоторых специалистов, подошва ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через которые можно «подключиться» к любому органу – головному мозгу, легким, печени, почкам и другим органам. При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулирующих кровообращения во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Если дома ребенок всегда ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте по 1-2 минуте в день, и это тоже будет закаливание. Летом можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-20 минут, затем постепенно можно увеличивать время.