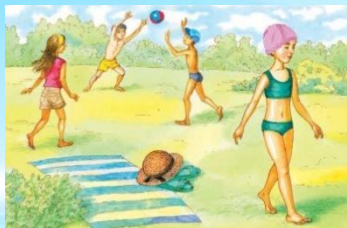


Закаливание детей солнцем



Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Иногда неправильно подходят к

закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на лежаки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор.

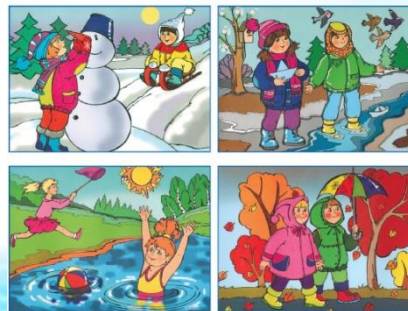
Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки.

Необходимо предупредить начало перегрева, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

Для получения положительного эффекта необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.



Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

И конечно же не нужно забывать об утренней гимнастике и гимнастике после сна.

Утреннюю гимнастику и гимнастику после сна проводят в теплое время года при одностороннем проветривании. В холодную погоду (зимой) — при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом — на открытом воздухе.



Нижегородская область, г. Кстово
МБДОУ детский сад №9 «Рябинушка»

Информационный буклет для родителей

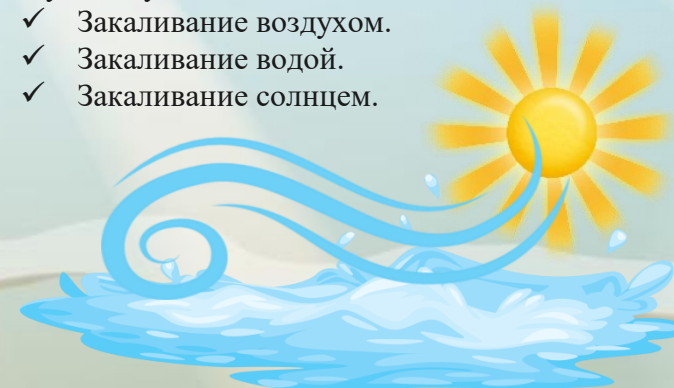
Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым. Мы предлагаем вам эффективный способ укрепить здоровье детей через

ЗАКАЛИВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Закаливание – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды. Это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Это совершенствование работы системы терморегуляции.

Существуют 3 основных способа закаливания:

- ✓ Закаливание воздухом.
- ✓ Закаливание водой.
- ✓ Закаливание солнцем.



Закаливание детей воздухом.

Первое требование при закаливании — создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка, чтобы воздух в помещении был чистым. Необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22°. Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребёнка, допуская снижение t° до 15-17° и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры).

Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком. Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше +30 °с	1 – 10 мин
Тёплые	+25...+30 °с	5 – 15 мин
Нейтральные	+21...+24 °с	10 мин – 2 ч
Прохладные	+16...+20 °с	15 мин – до 1 ч
Холодные	+14...+15 °с	3 – 30 мин

Закаливание детей водой

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела. При местном воздействии начинают с воды в 30°, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2° до тех пор, пока она не достигнет 18-16°. Для общего воздействия начальная t° воды – 35-34°, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2° и доводят до 24-22°.

Умывание. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана.

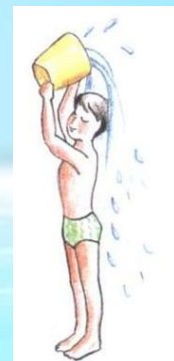


Обтирание. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Оно проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной t° . Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.

Обливание. Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0,5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно



соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно, обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание. Более сильное действие оказывает общее обливание. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1,5-2 л так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.



Игра с водой



также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую t° воды (28°). Наблюдая за детьми, можно постепенно

снизить t° воды до комнатной, не допуская охлаждения.

В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

