

Закаливание. Польза и игра!

Уважаемые родители!

Наступает лето. Самое время заняться закаливанием вашего ребенка. Обращаем ваше внимание на специальные методики закаливания детей дошкольного возраста. К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры:

- обливание ног,*
- контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах (если в таких водоемах купаться разрешено),*
- хождение босиком,*
- расширенное умывание ребенка,*
- проветривание.*

Это проводить очень удобно, потому что не требуется особенных условий. Закаливание показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития. Соблюдайте главные принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

Как правильно принимать воздушные ванны?

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. Стоит учесть, что при температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде. Но ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения, тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше не одевайте и оставьте заниматься в трусиках, майке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

Как правильно умываться?

После зарядки отправляйтесь в ванную, чтобы умывать ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делать воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди.

В каких условиях правильно спать?

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн. Перед сном помещение проветрите или оставьте открытой форточку, если на улице не холодно. Но следите, чтобы не было сквозняков. Для детей до 3 лет температуру во время сна держите в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, с 5–7 лет — 19–21 градус.

Как правильно одеваться?

Большое значение имеет то, во что ребенок одет дома. Как и на прогулках, малыша не стоит сильно кутать. При температуре в доме выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. А если стало прохладно, и температура в доме упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

Как правильно ходить босиком?

Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие. Так что и здесь все надо дозировать. Давайте ребенку только иногда побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу недолго ходить босиком по нему. Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то можете позволить малышу немного походить по земле и траве.