

Закаливание в летний период

ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!

Воздушные процедуры - самая легкая форма закаливания. Свежий воздух - основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит. Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм ребенка по сравнению с водными процедурами. Тем не менее проведение данной процедуры требует специального контроля, поскольку при неправильном ее использовании дети могут исчерпать свои адаптивные возможности к изменению температуры и переохладиться.

При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело ребенка: вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах.

Воздушные ванны лучше проводить сразу после утренней гимнастики: снимите с ребенка одежду, пусть стоит голеньким на ковре. Научите его простейшим приемам самомассажа. Основной принцип массажа - движение от периферии к центру. Руки растираются от кистей к плечу, ноги - от стопы к колену и бедру. Шея и грудь растираются круговыми движениями, спинку разотрите ребенку сами такими же круговыми движениями.

Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счет длительного пребывания детей на свежем воздухе и соответствием одежды тепловому режиму в помещении и во время прогулки.

Это известно многим, но когда, как и насколько регулярно вы проветриваете свою квартиру? Как правило, заботливые мамы открывают форточку один-два раза в день на 5-10 минут. Этого явно недостаточно. Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, других физкультурных упражнений, во время сна. Для этого нужно проветривать помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут. По крайней мере раз в день проводите сквозное проветривание квартиры. Это можно делать во время прогулки детей.

Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе.

Дошкольники должны гулять не менее 3-4 часов в день, желательно в любую погоду.

Температура воздуха в помещении:

- старший дошкольный возраст (5—7 лет) - 18—21 градус;
- младший дошкольный возраст (3—5 лет) — 19—22 градуса.

При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 градусов следует держать все окна постоянно открытыми.

- При температуре ниже 18 градусов, наличии сильного ветра — открыт один оконный проем.

- При температуре ниже 16 градусов и дождливой погоде — должны быть постоянно открыты все фрамуги.

В дождливые дни и при температуре воздуха на улице ниже 18 градусов, воздушные ванны проводятся в помещении при соблюдении теплового режима.

Обливание ножек прохладной водой.

Водные процедуры являются эффективным средством для увеличения адаптационных возможностей развивающегося организма ребенка дошкольного возраста. Использовать воду с целью закаливания нужно в сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног и т.п. Проведению водных процедур должны предшествовать воздушные ванны. В летний период водные процедуры проводятся в зависимости от наличия имеющихся условий и индивидуальных характеристик состояния здоровья ребенка. Самыми доступными, на наш взгляд, являются такие, как обширное умывание, мытье ног прохладной водой, полоскание полости рта и горла, игры с водой

Проводится обязательно в теплом помещении или в теплое время года на улице. Ножки от середины голени до ступни 4-5 раз обливаются водой. Температура воды каждые три дня понижается на 1 градус от начальных 33 градусов. После обливания ножки вытираются насухо. Вместо обливания можно проводить топтание в тазике (ванне) с прохладной водой. Вода должна доходить ребенку до середины голени. Температура ее также каждые три дня понижается на 1 градус, начиная с 33 градусов. Продолжительность процедуры: первый день - 20 секунд, второй день - 40 секунд, третий день - 60 секунд. Затем температура воды понижается на 1 градус.

Закаливающий эффект можно усилить, если на дно тазика с водой насыпать мелкие круглые камешки. Тогда топтание будет совмещено с массажем стоп.

Купание. Одна из самых распространенных закаливающих процедур - купание. Какой ребенок не любит поплескаться вдоволь в открытом водоеме жарким летним днем! Но не стоит забывать, что основной закаливающий эффект при купании дает не длительное пребывание в прохладной воде, а частая смена температур. Непродолжительное купание - не более 5-10 минут в зависимости от температуры воды - должно сменяться 15-20-минутным пребыванием на солнце (не под прямыми лучами), в тепле. Обязательно переоденьте мокрый купальник или плавки. Со временем продолжительность купания можно увеличить до 10-15 минут в зависимости от температуры воды и состояния ребенка.