



Закаливание ДОШКОЛЯТ

*Хорошо здоровым быть! Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну, И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться, Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь, В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно, Красоте, дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить! Здорово здоровым быть!!!*

Уважаемые родители!

Закаливание играет важнейшую роль в здоровье человека.

Поэтому начинать желательно с самого раннего возраста. Детки, которых начинают закаливать в 2-3 года, реже болеют, быстро адаптируются при поступлении в ясли, энергичны и подвижны, с хорошим аппетитом.

Однако проводить процедуры закаливания детей раннего возраста нужно строго выполняя основные правила:

- 1. Систематичность процедур. Закаливающие мероприятия должны стать частью повседневного режима, проводиться регулярно, а не время от времени.*
- 2. Постепенность. Приучайте детей к закаливающим процедурам медленно и постепенно.*
- 3. Начинать как закаливание новорожденных, так и дошкольников, лучше в сочетании воздушного, водного и солнечного закаливаний.*

Солнце

Солнечные ванны укрепляют детский организм, улучшают сопротивляемость инфекциям, способствуют синтезу витамина D.

- Начинать закаливание солнцем нужно в тени, затем следует оставлять открытыми под солнцем отдельные части тела – ручки, ножки.

- Собственно солнечные ванны представляют собой «сеансы загара». Голову нужно прикрывать панамкой, желательно, чтобы она находилась в тени, а тело – под солнцем.
- Лучшее время для процедуры – с 9 до 11 утра.
- Длительность первой процедуры – 4 минуты на все тело (живот, спина, левый и правый бок). Постепенно можно довести это время до 30 минут.
- После приема солнечной ванны ребенка можно облить водой (27°C) и увести в тень.
- В жаркую погоду очень важно давать ребенку больше жидкости.



Воздух

Воздушные процедуры закаливания являются частью обычного режима дня ребенка. Их желательно проводить несколько раз в день, утром обязательно. Подходят для закаливания детей 2 лет и старше. К воздушным закаливающим мероприятиям относятся:

- Утренняя зарядка в проветренной комнате. Совмещать физическую активность и прохладный свежий воздух очень полезно и эффективно.
- Поддержание температуры в комнате около 20-21 °С. Проветривая комнату несколько раз в день, можно снижать температуру до 18 градусов.
- Прогулки не менее 3 часов на свежем воздухе.
- Проветривание комнаты открытыми окнами в летний период.
- Натуральная, дышащая, легкая одежда, в которой ребенок может свободно двигаться и резвиться.

Вода

Самый эффективный способ закаливания дошкольников. Включает следующие процедуры:

- Обтирания частей тела влажным полотенцем. Подходит и для 2-летних, и для деток постарше. Начинают процедуру с 30-32°C, снижая температуру на 1 градус через 3 дня. Главное правило – насухо растереть ребенка после процедуры.

- Для закаливания дошкольников хорошо подходит метод обливания стоп ног прохладной водой. В конце процедуры обязательно растирание сухим полотенцем.
- Обливания тела. Начальная температура 36°C , продолжительность первой процедуры - 15 секунд. Снижать температуру воды каждую неделю на 1°C , увеличивать продолжительность на 5 секунд.
- Купание в водоемах. Отличный способ закаливания детей раннего возраста летом. Купать в водоемах можно детей с 2-3 лет, в безветренную погоду, оптимальная температура воды 23°C .
- Полоскание горла прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды $36 - 37$ градусов, снижается каждые 2 – 3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

