

«Как проводить закаливание детей дома»

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Рекомендации родителям по закаливанию детей в выходные дни и во время отпуска.

При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст, уровень подготовки родителей.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, вода, солнечный свет) при обязательном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора.
3. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методика меняются в зависимости от сезона и погоды.
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Закаливание в повседневной жизни детей

Первым требованием для проведения закаливания в домашних условиях является создание определенных гигиенических условий: систематическое проветривание помещений, стабильная температура, рациональная одежда детей.

Сквозное проветривание, обеспечивающее бактериальную и химическую чистоту воздуха проводят кратковременно в течение 5-7 минут в отсутствии детей:

1. утром
2. перед возвращением с прогулки,
3. во время дневного сна.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.

Температура воздуха в комнатах детей до трех лет должна быть - +21-23 С; трех-четырех лет - +20-22 С; пяти-семи лет - +19-21 С.

Прогулка, при правильной ее организации, является одним из важнейших моментов закаливания.

Использование воды в целях закаливания в повседневной жизни сочетается с формированием у дошкольников навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды при умывании и мытье ног.

Дети до трех лет моют кисти рук, лицо, шею. Если они при этом забрызгали белье или намочили рукава, надо без промедления сменить мокрую одежду, так как, высыхая на ребенке, она оказывает сильное охлаждающее действие. С возрастом и по мере привыкания увеличивается зона воздействия воды: дети моют руки до локтя, шею, верхнюю часть груди и спины.

Обливание оказывает большой раздражающий эффект. Местное обливание ног проводится из ковша емкостью 0,5 литра при температуре воздуха в помещении не менее +20 С. При обливании смачивают нижнюю половину голени и стопу. Сосуд с водой держат на близком расстоянии от тела (4-5 см.). Собственно обливание продолжается 15-20 секунд. После этого следует растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

Следует помнить, что эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. В связи с этим обливание следует проводить после дневного сна.