

Расти, здоровым, малыш!

Разумное воспитание немислимо без закаливания. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее физическое развитие.

Польза закаливания хорошо известна. И молодые родители, как правило, - сторонники закаливания. Но – увы! – чаще теоретически. А на практике не хватает решительности, организованности, одолевают повседневные заботы, и вроде уже нет времени на закаливающие процедуры.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.

1. Приступать к закаливанию в любое время года с учетом климата, сезона и погоды.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически. Систематичность процедур позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды. Если вы начали закаливать ребенка, делайте это регулярно, ежедневно. Закаливание не прекращается при недомогании и болезни ребенка. Достаточно лишь

уменьшить холодную нагрузку: использовать воду на 2 -3 градуса теплее. Длительные перерывы ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Устойчивость к простуде теряется за 2 -3 недели. Возобновлять закаливание нужно с начального уровня нагрузки.

3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Например, обливание сначала стоп, затем ног до колен, далее всей нижней части тела и, наконец, всего тела. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

РЕБЕНКУ – ГОД.

Дети этого возраста любят играть с водой: пускать в тазу кораблики, купать куклу и т.д. Это одновременно и развлечение, и закаливающая процедура. Температура воды – такая же, как для умывания.

Особенно привольно играть с водой летом, на свежем воздухе.

После года процедуры можно дополнить контрастными ножными ваннами.

Посадите ребенка, ноги пусть поставит в таз. Приготовьте 2 кувшина с водой: в одном вода теплая - + 35-36 градусов (эта температура остается постоянной), а в другом - 33-34 градуса. Облейте голени и стопы малыша из первого кувшина, потом из второго, вытрите ноги, наденьте колготки или носки.

Через 3-5 дней надо делать воду во втором кувшине холоднее на 1 градус, постепенно доводя, до 16-18 градусов.

После полутора лет можно вместо общего обливания ставить ребенка под душ на 1 -2 минуты. Поскольку на многих детей душ действует возбуждающе, принимать его лучше утром. Температура воды – как и для обливаний.

ОТ ТРЕХ ДО СЕМИ.

Теперь вы уже знакомы с методикой проведения почти всех закаливающих процедур. Предложим ориентировочную схему их распределения в режиме дня для дошкольника.

Утром – зарядка; ребенок выполняет упражнения в одних трусиках, босиком. Умывание до пояса водой 16-14 градусов, а если до этого водных процедур не делали – 27-28 градусов, с постепенным понижением.

Полоскание горла. Начинать полоскать теплой водой (33 – 36 градусов) и через каждые 5 дней снижать ее на 1 градус, доводя до 16 -18 градусов. Эта процедура особенно полезна часто болеющим детям, но им снижать температуру надо еще осторожнее (через 7 дней). Во время болезни полоскание не прекращают, но делают воду на 1 градус теплее.

Днем после сна – контрастные ножные ванны.

Вечером – гигиеническая ванна с последующим обливанием.

В летнее время к этому добавляются световоздушные или солнечные (от 5 до 15 минут) ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме продолжительностью от 3 до 7 – 8 минут (глубина – не более чем по пояс, присутствие взрослого обязательно!).

Приучите ребенка ходить босиком. Сначала в комнате по жесткому ковру, одеялу, бугристому коврику, потом и на улице – по песку и траве (прикосновение стопы к неровной поверхности способствует профилактике плоскостопия).

Закаленный ребенок может круглый год ходить дома босиком по полчаса, по часу в день и больше.

НЕ ТОЛЬКО ПРОЦЕДУРЫ!

Как бы тщательно не проводили, родители, закаливающие процедуры, их одних мало, чтобы повысить защитные силы организма ребенка. Необходимо, чтобы он гулял каждый день, и чем больше, тем лучше. На прогулке много двигался, одет был по сезону.

Конечно, имеет значение быт всей семьи - насколько, например, взрослые привыкли к постоянно открытой форточке, проводят ли они сами закаливающие водные процедуры, делают ли зарядку по утрам. Если нет – советуем начать! Пример папы и мамы - лучший стимул. И, глядишь, не только вы многому научите своего ребенка, но и ребенок кое-чему научит вас!

Помните, что заниматься с ребенком закаливанием, массажем, физической культурой нужно с самого рождения.

Литература.

Гачегова Е.П., Грузинцева О.Е. Нам простуда нипочем! Пермь, 1995.

Пустынникова Л. «Система» региональная программа физического воспитания детей 3-7 лет. Пермь, 2000.

Шмакова С.Г. журнал «Расти здоровым малыш».

Куранов Г.В. закаливание часто болеющих детей и взрослых. Пермь, 1991.

Инструктор по ФИЗО – Наравцевич Т.А.