Инструктор по физическому воспитанию

Гончаренко А.В.

**Применение закаливающих мероприятий с ребёнком дома**

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду…»

Н.М.Амосов

У ребенка первого года жизни ещё не сформирована приспособляемость организма к изменениям температурных условий внешней среды. Для ребёнка первого года наилучшая температура +22. Перегревание может привести к серьезным заболеваниям, так как в этом состоянии происходит угнетение процессов обмена веществ, задерживается выработка пищеварительных соков и поэтому ухудшается усвоение пищи, учащается и затрудняется работа сердца, органов дыхания.

Ребенок первого года жизни сохраняет постоянную температуру тела лишь при небольших колебаниях температуры окружающей среды. У взрослого человека температура тела постоянна, этим процессом руководит центральная нервная система, которая у ребенка не сформировалась окончательно. Изменения температуры воздуха способствуют тому, что организм учится приспосабливаться и к холоду, и к теплу, то есть закаляет организм.

Под закаливанием понимается выработка способности организма быстро мобилизовать свои защитные силы и противостоять неблагоприятным влияниям окружающей среды.

Для того чтобы закаливающие процедуры дали положительные результаты, необходимо соблюдать некоторые правила.

Закаливание должно проводиться систематически, ежедневно. Начинать закаливание надо с применения слабых, мягко действующих раздражителей. Переходить к более сильным раздражителям нужно постепенно и осторожно. Необходимо соблюдать индивидуальный подход к ребенку, учитывать особенности его организма.

Начинают закаливание с воздушной ванны в помещении. Помещение должно быть проветрено.

Для детей до 1,5 лет температура в помещении должна быть +22 +21, а для детей старшего возраста +18.

Продолжительность первых ванн 2-3 минуты. Постепенно увеличивается и доводится до 40-45 минут. Во время воздушной ванны ребенок находится в трусиках и делает энергичные движения.

Солнечным ваннам должны предшествовать воздушные ванны. Продолжительность первой солнечной ванны 4-5 минут (по 1 минуте на каждую сторону тела). Постепенно продолжительность ванн увеличивается до 20-25 минут для детей младшего возраста (до 3 лет), а для старших 30-40 минут. Обязательно защищать голову панамкой или косынкой. Нельзя принимать солнечные ванны натощак, лучше спустя 1-1,5 часа после приема пищи; заканчивать их следует за 1-1,5 часа до обеда. После солнечной ванны рекомендуется водная процедура купания, обливание, душ.

Закаливание водой – более интенсивное средство, чем закаливание воздухом, поэтому пользуются им с большой осторожностью.

II подгруппа: +38; +28; +38;

После контрастного обливания энергично растираем ноги ребенка полотенцем, до лёгкого покраснения.

Время воздействия прохладной воды +18 и +28 (3-4 секунды). Температура прохладной воды снижается через каждые 2-3 дня и до +18.

Теплой воды +38 (6-8 секунд)

Контрастное обливание проводится круглый год.

I группа - здоровые дети

II группа- часто болеющие.

Распределение на группы не постоянно. Если ребенок не болеет, то через 1,5-2 месяца его можно перевести в I группу. Для вновь поступающих рекомендуется в течении 2 недель приучить к воздушному режиму, а затем закаливать водой.