



*Инструктор по физической культуре (плаванию)
МБДОУ г. Иркутска
детского сада №162
Старовойтова Марина
Анатольевна*

О закаливании

«Закаливание – это воспитание в организме способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям»

Г.Н.Сперанский

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.

Процедура закаливания будет проходить максимально эффективно при условии соблюдения основных принципов: постепенность, регулярность, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, комплексность.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Существуют три основных способа закаливания детей:

- ❖ Закаливание воздухом.
- ❖ Закаливание водой.
- ❖ Закаливание солнцем.

Есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

- ❖ Воздушная ванна по утрам в нижнем белье. В течение десяти – пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребёнком гимнастику.
- ❖ Умывание до пояса. Сначала тёплой водой мойте ребёнка лицо, руки до локтя, шею, грудь, спину. Постепенно температуру снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.

- ❖ Полощите ежедневно нос, рот и горло тёплой водой. Если ребёнок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, берёзовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды). Как полоскать нос? Наберите в ладошку воды и дайте ребёнку втянуть её носом. Затем - высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно переносят эту процедуру с четырёх лет.
- ❖ Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по ковру, затем - без носочков. Летом обязательно разрешайте ребёнку ходить босиком по песку и траве (конечно на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.
- ❖ Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.
- ❖ Ежедневно гуляйте с ребёнком. Ходите пешком в парк, в лес.
- ❖ Дети любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются в своё удовольствие! Только не тащите его санки в гору сами. Ребёнок должен двигаться, чтобы не озябнуть. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам (с четырёх лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырёх лет). И ещё, завязывать шарфом рот и нос нельзя. Учите ребёнка дышать носом.
- ❖ Лето – пора купания. Плавание в открытом водоёме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребёнка спокойно заходить в воду, не бояться. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоёме. Если губы ребёнка посинели, сам весь дрожит – срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне - зимний период малыша желательно водить в бассейн.
- ❖ Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу обязательно обработайте солнцезащитным средством, а голову укройте. Лучше всего посадить малыша играть в тенёк (под зонт например).
- ❖ Если ребёнок болеет, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это верно не во всех случаях. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. Конечно, при температуре под сорок никто не говорит выходить на улицу. Если же у ребёнка нет температуры, идите гулять.



Будьте здоровы!

