

Памятка для родителей

Закаливание детей дошкольного возраста



Закаливание играет важнейшую роль в формировании иммунитета человека. Поэтому начинать закаливать ребенка 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 осторожно.
3. Начинать как закаливание новорожденных, так и дошкольников, лучше в теплое время года.
4. Сочетание воздушного, водного и солнечного закаливаний.

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 перед сном, желательно оставлять форточки открытыми 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. Температура воды: верхняя - 38°C, нижняя – 18-20°C, продолжительность – 3 минуты. 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.

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.



Помните, что закаливающие процедуры пойдут Вашим детям на пользу, только если Вы будете тщательно соблюдать все правила их проведения! Успехов!