

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Дубны Московской области, лицей № 6 имени академика Г.Н.
Флерова, структурное подразделение –
дошкольное отделение Детский сад «Мишутка»

Консультация для родителей
группы раннего возраста
«Закаливание детей в летний период»

Воспитатель высшей
квалификационной категории
Патронова Светлана Викторовна

Дубна, 2023

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое уменьшает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце.

Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность детей, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательными к состоянию здоровья каждого ребенка, учитывать условия, в которых происходит игра).

Первый пункт закаливания - процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день. Второй пункт — продолжительность процедур увеличивается постепенно. Третий пункт — обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Начинать закаливание лучше в теплое время года. При ухудшении состояния ребенка после закаливания его следует прекратить. Эффект от закаливающих процедур достигается за 2-3 месяца. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей — надо просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Закаливание организма рекомендуется начинать с воздушных ванн. Выполнять такие процедуры лучше утром в сочетании с утренней гимнастикой. Температура воздуха при воздушных ваннах составляет 16-20 градусов. Для здоровых детей первые воздушные ванны делятся 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5-10 минут и постепенно доводится до двух часов.

Воздушные закаливания:

- воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики.
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые окна).
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (+ 18...20 градусов).
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду.

Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.

Закаливание водой:

- мытье рук теплой водой, затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, теплой и прохладной водой.
- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.

К специальным закаливающим водным процедурам относятся обтижение, обливание.

Обтижение - начальный этап закаливания водой.

Обтижение частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем производят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30-32 градусов. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтижение.

С целью закаливания можно использовать контрастное обливание стоп водой. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала теплой водой (+38...36) градусов, затем +28 градусов и заканчивают снова теплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 - +18. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп.

Еще один из эффективных факторов закаливания - солнце. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен.

Солнечные ванны лучше принимать утром до 11 часов. Начинают с 5-10 минут, доводя до 2-3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями.

Закаливание детей дошкольного возраста включает в себя хождение босиком. Если дома ребенок всегда ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте, по 1-2 минуте в день и это тоже будет закаливание. Летом можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-20 минут, затем постепенно можно увеличивать время.