

Под *закаливанием* понимается постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (холоду, жаре, изменению атмосферного давления).

Закаливание укрепляет организм ребенка. Закаленные люди, как правило, меньше подвержены простудным заболеваниям.

## Правила проведения водных процедур

- \* Обтирание оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28 градусов, для детей школьного возраста 20-25 градусов. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов (для детей дошкольного возраста); для детей младшего школьного возраста 16 градусов.
- \* Обливание более сильная процедура. К ее осуществлению следует отнестись осторожно. Следует соблюдать рекомендации. Обливание можно проводить только тогда, когда кожа малыша согрета. Так, многие сразу же после улицы (в холодное время года) начинают закалять ребенка, используя обливание. Но, доказано, что такие дети начинают чаще болеть. Поэтому, после прогулки запрещается проводить водные процедуры! Температура тела должна вначале адаптироваться к комнатной температуре. После этого, проследить, чтобы ребенок принял теплый душ. Вот теперь можно проходить к самой процедуре.

Обливание осуществляется с использованием кувшина или таза (на ребенка выливают воду из этой емкости). Вначале поливают воду на спину, затем на грудь, живот и в конце на ноги.

Обливание первоначально проводят при температуре воды от 30 -35 градусов. Постепенно температура воды понижается на 1 -2 градуса (через каждые 10 дней) и доводится до 15-20 градусов.

\* Еще одна очень полезная водная процедура — *принятие душа*. При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность.

Душ рекомендуется применять детям с уже окрепшим здоровьем. Ребенку должно быть не менее 1,5 года.

Эта водная процедура благотворно воздействует на нервную систему, способствует спокойному сну, повышению аппетита. Температура воды в зимний период поначалу должна быть не менее 36 градусов. Летом 33 -35 градусов. Каждую неделю температуру следует понижать на 1 градус. Конечная температура воды должна составлять для детей до 2 лет 28 градусов. Детям от 2-3 подойдет температура воды не ниже 25 градусов. Для более старших детей температура может быть ниже.

\* С помощью воды можно *закаливать носоглотку*. Для этого следует полоскать горло прохладной водой, затем холодной. Данный вид закаливания рекомендован детям школьного возраста.

Полоскают горло ежедневно утром и вечером. Первоначальная температура воды должна составлять 28-30 градусов. Конечная температура 10-15 градусов. Температура понижается постепенно, каждые десять дней на 1 градус.

\* Обливание ног — еще одна разновидность водных процедур. Для этого понадобится таз. Ребенку поливают ноги водой (ноги ставят в таз). Начальная температура воды 28-30 градусов. Конечная температура должна быть не ниже 10 градусов. После обливания, следует сухим полотенцем тщательно вытереть

ноги.

aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

## Зақаливание воздухом

\* *Воздушные ванны* рекомендуется начинать проводить весной, при температуре воздуха не ниже 20 градусов. Для этого необходимо выбрать защищенное от солнечных лучей и ветра место. Первоначально длительность этой процедуры составляет 10 -15 минут, затем доходит до 1.5-2 часов. Если ребенок замер, появились мурашки, следует прекратить процедуру немедленно.

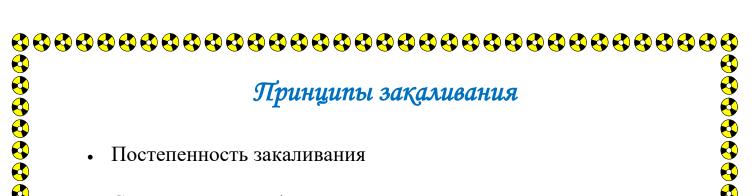
## \*Проветривание помещения.

Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Следует как можно чаще проветривать комнаты. В холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день. Лучший способ проветривания — сквозное. Так как сквозняки могут негативно сказаться на здоровье, поэтому дети во время такого проветривания должны находиться в другой комнате.

В летнее теплое время года ребенок может находиться в комнате с открытым окном. Но следует исключить сквозняки.

\* Не забывайте *о прогулке*. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года. Летом же время прогулки неограниченно.

Закаливание — отличный способ для укрепления здоровья детей. Но при проведении процедур по закаливанию следует соблюдать ряд принципов.



• Систематичность (процедуры по закаливанию следует проводить ежедневно, только в этом случае будет виден результат)

• Учет индивидуальных особенностей (необходимо учитывать возраст, состояние здоровья).

Если вы будите соблюдать эти важные принципы, закаливание пойдет на пользу вашему ребенку. И помните, закаливание — это длительный процесс. Но вас это не должно огорчать, если вы делаете все правильно, ваше дитя будет расти крепким и жизнерадостным, а это самое главное!

Здоровье детей - в ваших руках!

**AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA** 

Подготовила воспитатель

Комолова Елена Васильевна