

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»
Ермолаева В.В.

В копилку для родителей



«Солнце, воздух и вода! Закаливание летом»



Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. Но лето – это еще и самое подходящее время для закаливания. Ведь именно в этот период подверженность детей заболеваниям ниже, а значит, не придется прерывать закаливающие процедуры из-за того, что малыш болен. Цель закаливания – повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды.

В течение дня — обязательно!

В режим дня ребенка с той - же обязательностью, как еда, сон, прогулки, должны войти и закаливающие процедуры.

Предлагаем следующее расписание:

Утром — **воздушная ванна** в течение 15 минут; из них 6-7 минут советуем делать **гимнастику**. После воздушной ванны и гимнастики — **умывание до пояса водой**, температура которой 16-14 градусов, а если прежде водных процедур не проводили — 27 градусов. До и после умывания — **полоскание горла**. В первые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее — каждые 7 дней. Если ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до заболевания.

Самое благоприятное время для **солнечных ванн** — от 8 до 11 часов, длительность до 30 минут, но в два приема. Полежал ребенок 5-15 минут на солнышке, потом отдохнул в тени и снова на 5-15 минут — под прямые солнечные лучи.

Закаленному ребенку можно утреннее умывание до пояса заменить общим обливанием или душем; или, встав с постели, пусть умоется и вымоется до пояса, а обливание сделайте после солнечной ванны.

Ножные контрастные ванны — после дневного сна. Эту процедуру можно заменить обливанием ног. Начальная температура воды — 28 градусов, понижая ее каждые 8-4 дня (для ослабленных детей — каждые 7 дней), довести до 16 градусов.

Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

Основные правила закаливания ребенка:

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.
7. Закаливаемся играя: эффект будет сильнее, если малышу понравится этот процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, сделают занятие закаливанием веселым и интересным.
8. Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.

Итак, чем же особенна летняя закалка?

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, которая включает разные процедуры, направленные на повышение устойчивости организма к внешним перепадам температуры.

А теперь к сути дела. Всем известна фраза: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. К закаливанию летом она имеет самое прямое отношение.

Закалка воздухом

Естественно, загазованный воздух мегаполиса вряд ли сможет закалить вашего ребенка. Поэтому вы должны сделать все для того, чтобы как можно чаще вывозить дите за город. Идеальный вариант – дача или каникулы в деревне у бабушки. Закалка воздухом в такой среде произойдет сама собой. Ведь вряд ли вам захочется сидеть в доме, когда за окном бушует лето. Даже ночью. Ведь как раз этот вид закалки включает в себя сон на открытом воздухе. Если же нет возможности уснуть под звездами, довольствуйтесь сном при открытой форточке.



Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. В составе крови повышается количество эритроцитов и уровень

гемоглобина. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы. Пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости.

Закалка солнцем

В летнее время года солнцу нужно не радоваться, а защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани.

Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень нагреты, а, следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма, или же солнечного удара. Чтобы вместо пользы солнечное закаливание не принесло вреда, будьте осторожны.

Закалка водой

А вот закалка водой – любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей – направить удовольствие от купания в нужное русло. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого. Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 15 минут.

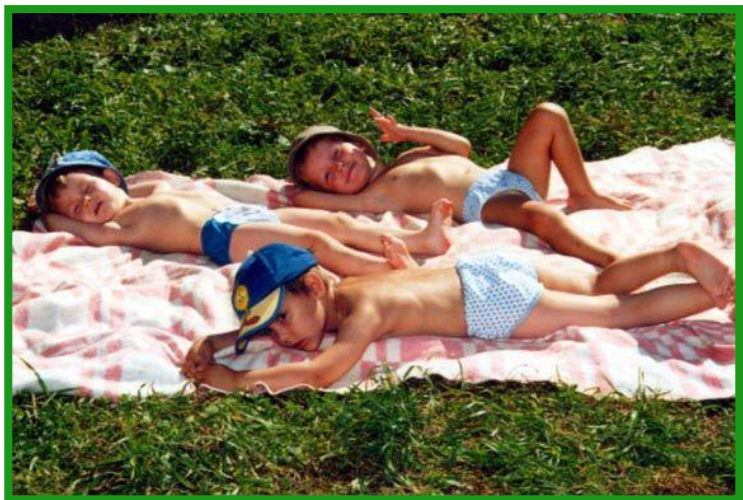


Перед тем как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на солнышке. Потом простым хождением по воде мы подготовим его к самому купанию. Ни в коем случае ребенок не должен просто сидеть в воде. Поиграйте с ним в мяч, или же попрыгайте.

После водных процедур нужно вытереть малыша махровым полотенцем, сменить мокрые трусики и увести в тень. Естественно ваш ребенок будет требовать в воде сидеть как можно дольше. Чтобы не нарушать и свою и детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы. Такой, чтоб ребенок мог намочить в нем руки и часть ног.

По росе, по камушкам – босиком

Да-да. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это не странно звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря активным каналам связаны с такими же



рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки. Ходьба босиком и обливание как раз необходимы. Начинать нужно с самого элементарного – хождения босиком в доме. Естественно приучать нужно постепенно, если до этого ваш малыш ходил только в тапочках. Ну а летом босые прогулки по теплomu



асфальту должны стать нормой. Если же в комнатных условиях вы практикуете обливания холодной водой, то к летней закалке обязательно добавляйте росяные ванны. Бегать утром по росе босиком очень полезно и весело!



Песочница

Ну как же летом без нее? А, оказывается, она пригодится и в закалке организма. Песочек, нагретый на солнышке, очень полезный. Это своего рода теплый массаж рук и ног.

Вот вроде бы и все. Это и есть закаливание? – спросите вы. Так ведь ничего особенного в этом нет. Вот именно! Вы должны в первую очередь понять, что закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни. Так что если лето вы провели именно так – осенью будете спокойно продолжать закалять организм здорового крепкого малыша! Ведь в закалке важную роль играют три принципа:

- **Систематичность**

Раз уж начали ходить летом босиком по росе, так и зимой побегайте так же по снежку.

- **Постепенность**

Плавно увеличивайте продолжительность тех же босых пробежек, например.

- **Учет индивидуальных особенностей**

Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться. Если не нравится ему бегать босиком – так обуйте, а для закалки найдите другой способ.

Закаливающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда вместе с ними придет крепкое здоровье!



Литература

1. Голубева Л.Г. Закаливание малыша. Пособие для родителей / Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина; под ред. В.А. Доскина. - М.: Просвещение, 2007. - 30 с.
2. Доронова Т.Н. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет / Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева, Н.А. Гордова и др. - М.: Просвещение, 2004. - 143 с.
3. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста / В.П.Праздников. - Л.: Медицина, 1989. - 128 с.