

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №22 «Планета детства»

**Консультация для родителей  
«Закаливание детей в домашних условиях»**

*Воспитатель  
Аширабакиева Н.М.*

г. Ханты-Мансийск, 2019

**Закаливание** – это тренировка приспособительных возможностей организма с помощью естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца. Закаливаться каким-либо одним фактором трудно. При закаливании на человека действуют различные факторы.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. При повторном и систематическом применении холодной воды происходит усиление образования тепла, повышается температура кожи, утолщается роговой слой, уменьшается интенсивность раздражения находящихся в них рецепторов. Все это повышает адаптацию организма ребенка к низкой температуре.

### **Правила проведения закаливающих мероприятий**

Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка; постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий; систематичность - закаливание проводится во все времена года; необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы; начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным является теплое время; закаливание следует проводить только при положительных эмоциональных реакциях ребенка.

Закаливающие мероприятия подразделяются на **общие** и **специальные**. **Общие** проводятся на протяжении всей жизни и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, рациональную одежду. Регулярное проветривание в комнате, соответствующий возрасту температурный режим в помещении.

**Специальные.** К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением. Гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, бассейн.

## **Виды закаливания**

Существуют следующие виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Для закаливания используются различные виды гимнастики, массажа, рефлексотерапия, баня, сауна и др.

### **Закаливание воздухом**

Это наиболее доступный и действенный метод закаливания. Воздух - среда, постоянно окружающая человека. Закаливающее действие воздухом связано, прежде всего, с разницей температуры между ним и поверхностью тела ребенка. Закаливание воздухом начинается с первых дней жизни ребенка.

**Воздушные ванны** в холодное время года проводятся в комнате (комнатные воздушные ванны), в теплое время года - на свежем воздухе. Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 3 -4 минут до 1 часа. Воздушные ванны проводятся через 1-1,5 часа после еды в местах, недоступных прямым солнечным лучам.

### **Закаливание водой**

Вода - общепризнанное средство закаливания. Из всех закаливающих методов закаливание водой является самым мощным и быстрым средством. Главная функция - укрепление тела - достигается холодными ваннами, купаниями. В последнее время все шире вводятся контрастные методы закаливания: контрастный душ, влажные обтирания, умывание.

**Обтирание сухим полотенцем** проводится перед началом влажных обтираний, как предварительная процедура. Обтирание ребенка сухой рукавицей помогает психологическое напряжение, готовит ребенка к проведению влажных процедур, создает положительный эмоциональный настрой.

**Обтирание влажным полотенцем** - самое нежное из всех водных процедур. Общее влажное обтирание здоровым детям можно проводить, начиная с 3-месячного возраста. Ослабленным детям полезно начинать с сухих обтираний куском фланели. Через 1-2 недели можно перейти к влажным обтираниям варежкой из мягкой ткани, смоченной водой. Обтирание лучше делать утром после сна. После окончания процедуры ребенок должен быть тепло одет.

**Контрастное обтиранье.** Далее приступают к контрастному обтиранью. Смочив в прохладной воде шерстяную рукавицу, ее выжимают, чтобы не текла, и обтирают всю руку. Затем, смочив другую рукавицу горячей водой, также делают обтиранье. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до появления розовой окраски и ощущения тепла. Затем последовательно растирают вторую руку, грудь, спину, ноги. Общая продолжительность процедуры около 5 минут.

**Обливание** - водная процедура, при котором подвергаются воздействию воды отдельные участки тела или все тело. Эффект его выше чем при обтирании. Выделяют местное обливание, общее обливание. Местные обливания и ванны. Ножные ванны и обливание ног можно начинать детям с 1-1,5 лет. Лучше проводить их после дневного или ночного сна. После окончания процедуры кожу растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание поднимает тонус мышечной системы, способствует подъему энергии.

**Контрастное обливание.** Методика: обливают стопы 2\3 голени попеременно водой контрастной температуры. Температура воды - +38°C, температура прохладной воды для здоровых детей - +18°C, для ослабленных - +28°C. Обливание всегда начинают с теплой воды. Количество повторений: 3-5. Время воздействия теплой воды - 6-8, прохладной - 3-4 секунды. После окончания процедуры ноги растирают до легкого покраснения.

**Контрастный душ.** Сначала подается теплый душ ( $= 36 + 37$ ) 30 секунд, затем прохладный 15-30 секунд, смена температуры душа проводится 2-3 раза. Через две недели разницу в температуре увеличивают на 2-3°C и так в течение 2-3 месяцев. Разницу в температурах горячей (до +30 - 40°C) и прохладной (до +20 - 18°C) воды можно довести до +20°C у старших детей и до +15°C у младших.

**Солнечные ванны** принимают на открытой местности, при этом происходит одновременное воздействие прямых и рассеянных солнечных лучей. Голову необходимо защищать от прямых солнечных лучей.

**Помните!** Начинать закаливание можно в любом возрасте, однако, чем раньше вы это сделаете, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закалять ребенка надо систематически. Строго выполнять все основные правила

проведения закаливания. Не отменяйте закаливание при легком недомогании. Лучше замените сильную более слабой процедурой, например обливание обтиранием. Страйтесь проводить закаливание так, чтобы оно доставляло ребенку удовольствие. Приступая к закаливанию, каждый раз обращайте внимание на состояние нервной системы ребенка. Если он слишком легко возбудим, быстро утомляется, ему показаны успокаивающие процедуры.

отрывок из книги Краснова М.В.

«Закаливание детей дошкольного возраста»

