

Основные принципы закаливания:

- закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
- интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- Эффект закаливания зависит от систематичности его проведения;
- Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов;
- Постепенное увеличение дозы раздражающего действия;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка;
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.



МБДОУ ЦРР детский сад № 21
«Малышок»

Воспитатель: Тимонина А.А.

Новоалтайск, 2018



Закаливание
детей
дошкольного
возраста

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности, ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад



Разработайте, методику той системы закаливания, которой вы решили придерживаться, сроком не менее чем на полгода. Определите последовательность закаливающих процедур. Заручитесь поддержкой близких родственников, дождитесь того момента, когда ваш ребенок ничем не болен, не болел неделю назад, и вот тогда приступайте, получите консультацию у лечащего врача.



Воздушные ванны

Закаливание воздухом трех-четырех летних детей проводится в виде воздушных ванн, которые сочетаются с утренней гимнастикой. Ребенок занимается в легкой одежде (трусы, майка, тапочки) при температуре воздуха в комнате 18-20 °С, после чего умывается холодной водой (руки до локтей и грудь до пояса). Прохладный воздух положительно воздействует на ребенка во время ежедневных 2-3-разовых прогулок на улице при температуре воздуха не ниже -10 °С.

Закаливание солнцем

Одно из самых эффективных закаливающих средств - солнечные ванны, которые, однако, для детей дошкольного и особенно раннего дошкольного возраста должны быть строго дозированы (до 1 года вообще не используются). Солнечной ванне должна предшествовать воздушная. Первоначальная длительность солнечной ванны 5 мин, каждый день она может увеличиваться на 1-2 минуты.

Водные процедуры

Умывание - самый доступный вид закаливания водой. Начинать надо теплой водой (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана.

Можно также применять обливание ног. Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая, то холодная вода. Купание в реке, озере, море разрешается детям в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23 °С, а воздуха - не менее 25 °С. Продолжительность купания - до 5 мин. Прекрасной закаливающей процедурой для детей дошкольного возраста является плавание в бассейне.

