

Закаливание детей дошкольного возраста в домашних условиях

Начинать закаливание детей дошкольного возраста лучше в летнее время. Вводить процедуры надо постепенно и выполнять их систематически, чтобы эффект закаливания получился положительным. Существуют специальные приемы и повседневные, привычные с самого рождения. Важно учитывать температурный режим, кратность процедур, их совместимость и разнообразие, чтобы малышу было интересно и приятно их выполнять.

Специальные приемы

Воздушные ванны полезны детям с рождения. Дошкольники могут находиться постоянно в комнате в трусиках и майке, босиком. Оптимальная температура колеблется от 18 до 25 градусов, при которой можно безопасно делать гимнастику при открытой форточке. Пока ребенок находится в движении, простуда ему не грозит. Закаливание детей дошкольного возраста начинают с пребывания на свежем воздухе, это проветривание квартиры и прогулки на улице.

При прогулке на свежем воздухе зимой малыш также должен быть в движении, а не стоять на одном месте, чтобы не замерзнуть. Прогулка в холодное время может быть по часу два раза в день. В теплые дни можно гулять все свободное время. Летом помимо воздушных ванн можно проводить и солнечные.

Погреться на солнышке до 11 утра и после 16 часов любят все маленькие дети. Нельзя забывать про головной убор и раздевать ребенка до трусиков надо вначале на 5 минут, потом постепенно увеличивать время до получаса. Летом гулять на улице при температуре выше 28-30 градусов нельзя, чтобы избежать перегрева.

Водные процедуры: умывание прохладной водой, обтирания, обливание рук и ног, контрастный душ и купание летом в реке или озере. Во время утренних водных процедур вначале надо использовать теплую воду, потом прохладную и постепенно приучить умываться малыша холодной водой из-под крана круглый год.

Причем умывать не только лицо и кисти, но и руки до локтей, шею и плечи, а позднее и стопы. Контрастное обливание ног и рук ребенка надо заканчивать теплой водой, если малыш часто болеет и простывает. Когда иммунитет малыша укрепится, но не раньше, можно заканчивать обливание холодной водой.

Повседневные приемы связаны с режимными моментами, поэтому каждая семья свободно и легко может ими пользоваться каждый день. Это проветривание квартиры утром и перед сном. А в теплые дни хорошо положить ребенка спать при открытой форточке. Важно избегать сквозняков и следить температура в комнате. Чтобы закаливание детей 3 лет приносило только пользу, нельзя допускать снижение температуры ниже 21 градуса во время сна.

Необходимо одевать ребенка легко, ни в коем случае не кутать. Так при температуре 22 градуса и выше достаточно легкой рубашки и шортиков или летнего платья. Если в комнате прохладнее, но выше 18 градусов - надо иметь одежду с длинным рукавом и колготки. В те дни, когда температура в квартире опускается ниже 18 градусов, обязательно надевать на малыша теплые колготки, кофту и домашнюю обувь.

Закаливание детей дошкольного возраста предусматривает хождение босиком. Только родителям надо помнить, что полезно ходить босиком по неровной поверхности, по толстому ковру, по песку, по траве. А на ровной поверхности пола можно получить плоскостопие и деформацию ног в этом возрасте, из-за не сформированного еще свода стопы.

Родителям никогда не стоит торопиться начинать закаливать своего ребенка, слепо следовать моде или примеру соседей. Гораздо необходимее учитывать мнение самого малыша, даже маленького. Если ребенок плачет, дрожит, боится, то вряд ли такое закаливание принесет пользу. Скорее всего, дети не перестанут болеть, но дополнительно получат еще и стресс.

Начинать закаливание ребенка 2 лет, это наиболее подходящий вариант. Главными условиями для начала процедур должны быть: хорошее самочувствие малыша, чтобы он выспался, не пугался, не был переутомлен физически и не был в состоянии перевозбуждения. Вначале надо вводить щадящие методики, постепенно переходить к более экстремальным процедурам.

Летом полезен прохладный душ, а в зимнее время достаточно постоянно обливать ножки и кисти рук холодной водой. Только делать надо это постоянно, без перерывов. Ежедневного понижения температуры воды при обливании стоп вполне хватит, чтобы малыш не болел простудными болезнями.

Закаливание детей дошкольного возраста на следующем этапе включает в себя полоскание горла и полости рта прохладной водой утром и на ночь. Такая простая методика помогает избежать заболеваний горла, которые так часто встречаются у дошкольников.

Родителям надо помнить, что закаливание - это не курс процедур, а образ жизни в семье, и заниматься этим надо будет всю жизнь. Как только прекращаются закаливающие процедуры, положительный эффект пропадает. Хотите быть здоровыми, закаляйтесь с удовольствием, ведь невозможно делать неприятные вещи для себя и малыша длительное время