

Закаливание дошкольников летом в ДОУ

Закаливание – это одновременно действенный и не требующий никаких затрат метод укрепления защитных функций организма. Их можно начинать применять в любое время года и в любом возрасте. Однако существует большая сложность в правильном и систематичном проведении мероприятий, т.к. без ежедневного подкрепления уже достигнутых результатов, их эффективность снижается. А потому цель закаливания – это ежедневное привыкание организма к резкой смене температур и тем самым - повышению устойчивости к низким температурам.

Польза закаливания известна с древних времен, на неё отзывчиво откликаются и сердечнососудистая, и костная, и нервная, и мышечная, дыхательная системы, терморегуляция, кожные покровы и т.д. Это огромный вклад для нормализации и успокоения психики человека. Поэтому особенно важно начинать закаливающие процедуры «с младых ногтей». А потому, закаливание детей дошкольного возраста в детском саду (ДОУ) и дома очень актуально.

Процедуры эти должны быть, не только систематическими, комплексными, последовательными, но и должны учитываться возраст ребенка, и недавно перенесенные им заболевания. Дети вообще более чувствительны к холоду, поэтому нужно внимательно подходить к проведению мероприятий. И, конечно, перед закаливанием детей необходимо проконсультироваться с врачом. Суть процедур закаливания не сложная. Начнем наше рассмотрение с самых простых.

Солнечные (воздушные) ванны

Под действием ультрафиолета на кожу, в организме вырабатывается витамин Д, благодаря которому укрепляется костная система. Также солнечные ванны усиливают защитные функции кожных покровов и обмен веществ. Однако пребывание на солнце тоже нужно дозировать, т.к. может быть перегревание организма, а лучший эффект от воздушных ванн получается, когда на коже нет загара.

Начинать такую закаливание лучше в безветренную и в нежаркую погоду летом,

примерно на 3-5 минут, постепенно увеличивая пребывание на 30-35 минут.

Прогулки на свежем воздухе

Идеальный вариант для детей дошкольного возраста. С ними в детском саду нужно гулять по 2-3 раз в день от 30 минут до 2 часов. Ребенок на прогулках активен, много и с удовольствием двигается.

Ходьба босиком

Отличный вариант. Сначала пустите ребенка бегать в комнате по жесткому ковру, бугристому коврику, потом и на улице – по песку и траве. Начинать такое закаливание в ДОО или дома можно выделяя ограниченное время для процедур - от получаса и только постепенно дойти до нескольких часов в день.

Закаливание горла

Особенно полезно детям с частыми респираторными заболеваниями. Следует полоскать горло водой при температуре 33-36°, а затем после привыкания снижать на 1°, каждые 5 дней доведя до 16-18°. Но если ребенок болен, то снижать температуру через 7 дней.

Умывание

Ребенок моет лицо, руки, шею, верхнюю часть груди, подмышками до пояса водой температуры плюс 14-16°, а если до этого водных процедур не делали – плюс 27-28°, с постепенным снижением. Умывание совсем не заменяет обливаний и обтираний.

Обтирание

Для его проведения используют рукавичку из мягкой махровой ткани. Ее намачивают в теплой воде, затем слегка отжав, делают обтирание рук малыша, начиная от кончиков пальцев до плеч, после обтирают грудь, потом живот, спину, ноги до паха, в конце -ягодицы. Температура воды при этом должна быть примерно 27°, то есть близкой к температуре голой кожи.

Обливание проводят из подручных средств (из ковша, лейки, ведерка), то таком порядке: сначала льют на спину, затем на грудь (стараясь не мочить голову), переходят на живот, потом на плечи, и на руки. Начальная рекомендуемая температура воды для обливаний: летом – около 34-35°, зимой – около 36-37°; снижать ее следует очень постепенно и по 1°, летом – где-то каждые 3 дня, зимой через каждые 7 дней. Так ее нужно довести до 28° (летом), и примерно 30-31° (зимой).

В домашних условиях можно добавить :

Ножные ванны

Ребенка сажают на низкий стульчик, ноги пусть поставит в таз или держит над тазом. Приготовить два кувшина с водой: в одном вода – плюс 35-36°, в другом вода холоднее - 34°. Нужно обливать голени и стопы малыша водичкой из первого кувшина, потом из второго. К кончится вода сразу насухо вытрите ноги и наденьте сухие носки или колготки. Следующая процедура – такая же. Каждые 5 дней можете снижать температуру воды во втором кувшине на 1°, увеличивая разницу температур и доведя температуру воды второго кувшина до 16-18° Цельсия.

Душ

Хорошо тонизирует нервную систему детей. И как результат бодрое настроение, крепкий сон и хороший аппетит. Температура воды летом – 33-35°, зимой – до 36°. Каждые 3-5 дней температуру снижают на 1° до 25°. Время – 1-3 минуты.

Купание в водоеме

Начинать закаливание детей лучше дома или на речке в тихий солнечный день, при температуре воздуха 25-26°, воды – 22-23°. Пребывание в воде стоит ограничивать и давать не больше 5-8 минут, один раз в день. После привыкания можно купаться до температуры воздуха 18°.

Также не забывайте два раза в день – утром и вечером, проветривать комнату, устраивая сквозняк. Вот ориентировочная схема проведения закаливающих процедур у дошкольников, которые можно проводить как дома, так и в детском саду:

Утро: зарядка, контрастный душ, полоскание горла.

Днем после сна: ножные ванны.

Вечером: гигиеническая ванна сопровождающаяся последующим обливанием (или обтиранием).