

Контрастные обливания

- Начинаем с холодного обливания, затем резко повысить температуру и повторять 3-5 раз.
- Температуру воды следует ступенчато снижать (повышать), но не более чем на 2 °С.
- Заканчивать следует холодным обливанием.
- Запрещается совмещать холодное обливание с мытьем головы или же принятием ледяных ванн. Помимо простуд, это может привести к ослаблению волосяного покрова, а также спровоцировать заболевания почек.
- Заканчивать сеанс закаливания необходимо тщательным растиранием сухим полотенцем.

Рациональная одежда

Во время прогулок на свежем воздухе и во время активных подвижных игр обеспечивает ребенку хорошую терморегуляцию.

Порядок одевания:

- *Верхний слой*-мембранный

комбинезон, который не промокает, не продувается и выводит излишки тепла при необходимости;

- *Второй слой*- флис, удерживающий тепло;
- *Последний слой*- термобелье, поддерживает комфортную температуру тела и служит для отведения влаги, не сковывает движений.

Маленькие дети до 1 года-1,5 лет чаще спят на свежем воздухе при прогулках и не так подвижны. Для них подойдет белье из шерсти или смесового состава.

Если ребенок от 1,5 до 3-х лет больше бегает, чем неподвижно лепит куличики, то одеваем комплект с преобладанием синтетики.



МБДОУ «Детский сад №12 «Буратино»

Консультационный центр
«Первые шаги»

«Закаливание первый шаг на пути к здоровью»



Консультант, инструктор по физической культуре
Муртазина Раиля Азатовна

Закаливание-это мощное оздоровительное средство:

- Оказывает общеукрепляющее действие на организм;
- Повышает тонус нервной системы;
- Улучшает тонус нервной системы;
- Нормализует обмен веществ.

Естественные физические факторы закаливания: солнце, воздух, вода.

Необходимо соблюдать принципы закаливания:

- Постепенность;
- Систематичность;
- Непрерывность;
- Учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальную реактивность ребенка;
- Целесообразнее начинать в теплое время года;
- Начинать с местных процедур и постепенно переходить к общим.

Воздушные ванны:

- Повышается потребление кислорода;
- Улучшаются показатели деятельности центральной нервной системы;
- Улучшается сон и аппетит.

Воздушные ванны в холодное время года проводят в помещении (летом на свежем воздухе):

- Проветрите помещение, чтобы температура воздуха снизилась на 2-3 градуса;
- Температура воздуха для детей до года 18-19 °С, с 2-х до 6-ти лет температуру постепенно снижают до 16 °С;
- Раздевайте ребенка постепенно: сначала ручки, ножки, затем, через несколько дней, раздеть по пояс и потом оставить в трусиках;
- Принимать воздушные ванны следует либо в утренние часы, во время утренней гигиенической гимнастики, либо в 17-18 часов, во время максимальной активности ребенка;
- Начинать от нескольких минут и каждые 2-3 дня увеличивать продолжительность на 203 мин. Таким образом, в течение 1-1,5 месяцев длительность доводится до 30-40 мин.

Обтирания

- Начинать необходимо с сухих обтираний чистой фланелью верхних и нижних конечностей, туловища до покраснения.
- Спустя 2 недели можно переходить к влажным обтираниям: смоченной в теплой воде и хорошо отжатой рукавичкой из махровой ткани, от верхних и нижних конечностей и

кончиков пальцев до плечевых и тазобедренных суставов, туловища, лица и шеи. После обтирания вытереть насухо до легкого покраснения.

- По окончании процедур ребенка следует одеть тепло.

Обливания

- С самого рождения после купания, при этом прохладную воду (26 °С) надо лить на теплую кожу.
- Вынув из ванночки, держат малыша на руке спинкой вверх. Обливание начинают с пяток, продвигаясь по позвоночнику к затылку.

Закалять ребенка старшего возраста обливаниями можно или из сосуда, или из душа, предварительно сняв разбрызгиватель. Обливание следует проводить в утренние часы, поскольку водолечение обладает мощным освежающим и стимулирующим воздействием, что может затормозить процесс засыпания и привести к бессоннице.

Схема:

- Сначала вода стекает по спине, начиная от затылка, по шее и за ушами;
- Затем по передней части туловища от шеи, по груди и ниже.

