

Закаливание детей в домашних условиях.

Консультацию подготовила :Тулина Н.П.,2022г

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий.

Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом. Непрерывность. Если холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

Методы закаливания:

1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице.
2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. дети могут загорать в одних трусиках. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.
Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.
3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения.
4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день.
5. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

6. Душ.

8. Баня (сауна):

9. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания.

10. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Самым важным в закаливании ребёнка является занятие различными видами спорта: зимой-катание на коньках, лыжах. Летом на самокате, велосипеде и т.д.

-
