



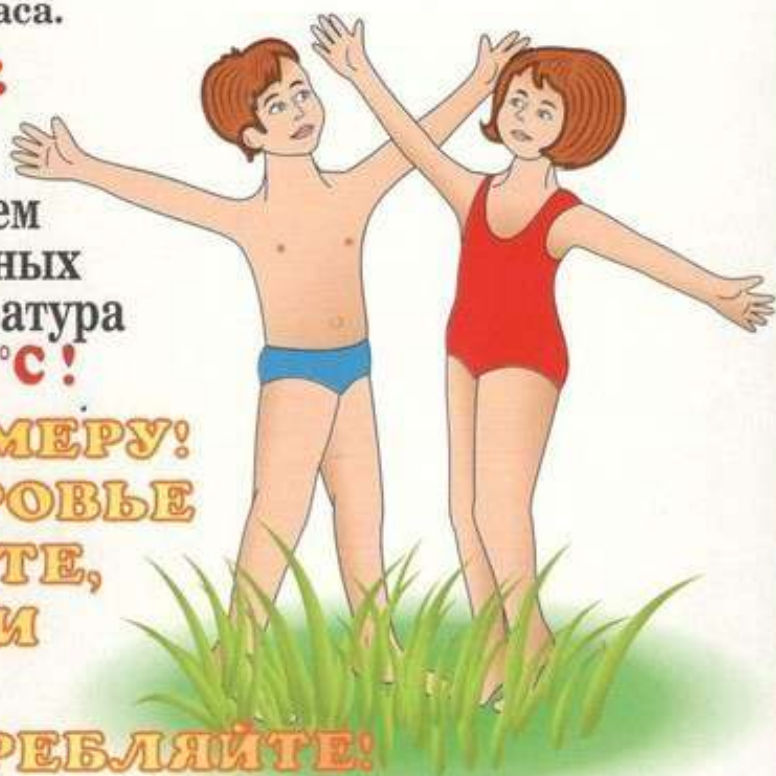
Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ СОЛНЦЕМ?

- ! Принимайте солнечные ванны в движении.
- ! Начинайте приём солнечных ванн с 5–10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5–10 минут.
- ! Не допускайте пребывания на солнце детей до одного года.
- ! Гуляйте с малышом не под прямыми лучами солнца.
- ! Употребляйте достаточное количество жидкости.
- ! Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо.
- ! Надевайте головной убор, наносите солнцезащитные средства каждые 3 часа.

Помните:

противопоказанием к принятию солнечных ванн является температура воздуха выше **+30 °C!**

**СОЛНЦА – В МЕРУ!
БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,
СОЛНЕЧНЫМИ
ВАННАМИ
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ!**



Закаливание детей дошкольного возраста

Всегда хочется, чтобы дети были здоровыми, веселыми, никогда не болели. Но так не бывает: то ваш ребенок прошелся по лужам, то заразился в детском саду. Однако, не все дети болеют одинаково часто. Заболевание развивается главным образом тогда, когда защитные силы организма ослаблены. Хотите укрепить здоровье ребенка, повысить его



иммунитет и тем самым минимизировать риск простудных заболеваний? Для этого существует простой, но проверенный временем способ – закаливание. Закаливание детей дошкольного возраста – залог крепкого здоровья вашего чада! Мы почему-то привыкли, что закаливающие мероприятия – это что-то некомфортное и малоприятное, особенно на первом этапе. Поэтому основными вопросами начала закаливания являются: как, с чего начать, как подготовить ребенка, сделать для него этот процесс ежедневной и приятной процедурой. Закаливать детей желательно с самого раннего возраста, и делать это лучше всего самостоятельно, в домашних условиях, так как никто не знает лучше ваше чадо, чем вы сами.

Основные принципы закаливания – это систематичность, постепенность, методичность в сочетании со строгим и точным соблюдением режима дня.

Основными правилами закаливания являются следующие:

- Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
- Перед проведением процедуры помещение требуется проветрить или заниматься в помещении с открытой форточкой.
- Длительность процедуры на первом этапе не должна превышать 10-15 минут.
- Не допускайте переохлаждения. Необходимо следить за реакцией ребенка на процедуры. Если малыш замерзает, покрывается «гусиной кожей» – значит температура для него слишком низкая и он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Простой доступной методикой является специальный закаливающий массаж:

1-я неделя — растирание сухой рукавичкой;

2-я неделя — растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде;

3-я неделя — растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды;

4-я неделя — растирание массажной щеткой.

После процедуры ребенка необходимо одеть в сухое белье.

Внимание!

Темп снижения температуры и применения массажной щетки определяется реакцией ребенка на процедуру.

При заболевании ребенка или его плохом самочувствии вся схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке.

После массажной щетки у некоторых детей можно применить испарительное закаливание по К. В. Плеханову:

Рукавичку смачиваем в горячей воде, как только терпит ребенок.

Обтирание следует проводить частями.

Каждую часть после обтирания вытереть насухо.

Чередование: руки—ноги—живот—спина.



Полоскание горла

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей.

Для большей эффективности закаливания горла лучше использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, солевым раствором (0,5 чл. поваренной соли и 0,5 чл. питьевой соды на стакан воды).



Закаливание – первый шаг на пути к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



Босохождение

Процедура "Босохождение" является действенным методом закаливания, который к тому же является хорошим средством укрепления связок стопы, формирования её свода - профилактики плоскостопия. Ходение босыми ногами по холодному полу, земле, всевозможным неровностям: ребристым дорожкам, массажным коврикам и т.д., возбуждает нервную систему. А хождение босиком по мягкой траве, мягким коврам успокаивает её. Чередую хождение босыми ногами по разным поверхностям, например по ребристой доске и мягкому ковру, создаёт "эффект контрастного душа" для стоп.

Закаливающая процедура "Босохождение" применяется детям с 1,5 лет и старше, хорошо переносится, очень физиологична. Противопоказаний данного закаливания нет. Исключение составляют дети с острыми заболеваниями.



Методика проведения:

- Расстелить на полу массажные коврики или положить ребристую доску на пути детей к кровати.
- Дети готовятся ко сну: переодеваются.
- Проходят босыми ногами сначала по массажным коврикам (ребристой доске), а потом по мягкому ковру к своим кроватям.
- После тихого часа процедуру можно повторить.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:



Зашагали ножки, топ, топ, топ!
 Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
 Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
 Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!
 Топают ножки, топ, топ, топ!
 Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
 Это наши ножки, топ, топ, топ!

