

Консультация для родителей

Закаливания детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Подготовила инструктор по ФИЗО Кузнецова М.И.

Закаливание детей дошкольного возраста - очень важный процесс, ведь ребенок в этом возрасте активно общается не только с родными и близкими, но и с большим количеством других детей. Больше социальных контактов - больше возможностей встретиться с болезнями. Правильное закаливание улучшает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает обмен веществ и работу внутренних органов, укрепляет нервную систему и мышцы.

Закаливание дошкольников

Если ребенок начал закаляться в дошкольном возрасте, последовательность освоения водных процедур та же, что и в более раннем возрасте: воздушные ванны, обтирания, ножные ванны, обливания, душ.

Начальная температура обтираний для детей 3-4 лет – 32 °С, ее постепенно снижают на 1 градус через каждые 2-3 дня. Время проведения процедуры - 1-2 минуты.

Ножные ванны начинают с 28 °С и доводят до 18 °С. Продолжительность - 15-20 секунд. Эффект сильнее при использовании ножных ванн контрастных температур.

Начальная температура обливаний для детей в возрасте 3-7 лет - 34--35 °С, конечная - 24 °С. Температуру следует понижать на 2 градуса раз в 2-4 дня. Время проведения процедуры 0,5-1,5 минуты. Не забывайте об обязательном растирании после закаливающих водных процедур.

В этом возрасте очень полезно ходить в бассейн, кроме закаливающих процедур можно обучиться такому важному жизненному навыку, как плавание. Плавание - прекрасный вид физической нагрузки, его польза для здоровья огромна!

С 3--5 лет утром и перед сном рекомендуется полоскать рот и горло кипяченой водой комнатной температуры. Это помогает предотвратить заболевания ротовой полости, зубов, рост аденоидов и миндалин, снизить вероятность ангины и простудных заболеваний. Отличным средством закаливания и формирования свода стопы служит хождение босиком (по траве, песку, не острому гравия). Такое закаливание следует начинать в жаркие летние дни и продолжать до 20-22 °С. Время процедуры постепенно увеличивают с 2-3 до 10-12 минут.

В расписание детей 5-7 лет кроме зарядки входят физические упражнения, которыми дети занимаются дважды в неделю по 25-30 минут. Занятия оптимально проводить на открытом воздухе. Летом занятия зарядкой, физкультурой, подвижные игры проводят на детской площадке, в дождливые дни – в зале при открытых окнах. После подвижных занятий и упражнений дети должны растереться полотенцем и переодеться.

Закаливание посредством солнечных ванн происходит весной и летом во время прогулки. Начинают закаливание со световоздушных ванн в тени. Длительность первой световоздушной ванны для 3-7 летних детей на более 10 минут, постепенно длительность можно увеличить до 40 минут. Сначала ребенку оголяют руки и ноги, затем туловище. Процедуру нужно прекратить при появлении дискомфорта, озноба. После световоздушных

ванн постепенно переходя к местным солнечным ваннам (открывают ноги и руки). С появлением загара начинают общие солнечные ванны (детки загорают в трусах), их разовая продолжительность доводится с 5 до 10 минут, сеансов загорания может быть несколько в течение дня. После окончания световоздушной или солнечной ванны можно провести водные процедуры.

Все три закаливающих фактора (солнце, воздух и вода) воздействуют на ребенка при купании в открытом водоеме. Такое купание разрешается детям с 3 лет один раз в течение дня. Температура воды не должна быть ниже 23 °С, а воздуха – ниже 25 °С. Время купания постепенно увеличивается от 3 до 8 минут. Закаленные дети 6-7 лет могут купаться дольше, до 15 минут.