

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №26 «СОЛНЫШКО»
Г.СВЕТЛОГРАД

Консультирование родителей
(законных представителей)
«Закаливание детей летом»

Подготовила воспитатель:
Перепелятникова Т.Н.

Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для дошкольников - тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливание не болезнь, и в этом его роль.

Закаливанием любого возраста. Но это особенно важно: выработать различные среды и повысить всяческим закаливания детей чтобы не навредить проконсультироваться учитывать не только ребенка, но и период начала закаливания. Наиболее благоприятный сезон для начала оздоровительных процедур – лето.



лечит, а предупреждает важнейшая профилактическая

организма можно заняться в для детишек раннего возраста закаливание помогает деткам адекватную реакцию на воздействия окружающей сопротивляемость организма заболеваниям. Методик существует много. Для того здоровью малыша, следует с педиатром, ибо необходимо возраст и физическое развитие состояние его здоровья на

Начало процедур только на фоне полного здоровья.

Основные закаливающие способы доступны всем — это воздух, вода и солнце.

Правила закаливания детей:

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания - воздушные ванны:

- летом прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером;
- выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;
- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом.

Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Начинают воздушные ванны при температуре комфорта, постепенно снижая ее в разумных пределах: не ниже +17°C и не выше +26°C, чтобы избежать переохлаждения и перегревания малыша. Эффективность процедур зависит не

только от температуры воздуха, длительности воздушных ванн, но и от площади открытых поверхностей тела.

Дети после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже.

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

Правила солнечного закаливания:

- ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и в движении;

- самое подходящее время — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;

- во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали. Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка.

Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Совершенно необязательно ребенка заставлять лежать на солнце, прикрыв в обязательном порядке ему голову панамкой, разрешите ему самостоятельно принимать солнечные ванны. Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма различным родам заболеваний.

Однако солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства и др.) На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, обнажают, а на глаза надевают очки с темными стеклами, защищающими от солнца. При приеме солнечных ванн дети ложатся на индивидуальные подстилки или топчаны ногами к солнцу. Для равномерного облучения всего тела ребенок должен сделать через одинаковые промежутки времени четыре оборота. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой, а тем, кому можно (первая группа, — обливание или купание в открытом водоеме. Все дети



на

во время приема солнечных ванн должны находиться под постоянным наблюдением взрослого.

Процедуры водного - умывание прохладной водой, водой с постепенно снижаемой температурой. Чистка зубов прохладной водой защитит от кариеса. Полоскание рта и горла водой с постепенно снижаемой (на температурой от 36°C до 22°C избежать ангина. Чистка зубов водой защитит от кариеса. рта и горла после еды водой с снижаемой (на 1°C в неделю) от 36°C до 22°C позволяет избежать ангины.

- гигиенические ванны с водой, по приблизительно равной температуре тела человека;

- ванны для ног, обливание ног;

- общее обливание;

- контрастный душ;

- купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.

Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.

Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроблемный вариант — обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

Полоскание горла

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2, 5—3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40°C, затем постепенно, каждые 2—3 дня ее снижают на 1°C и доводят до +18—20°C. 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. пищевой соды на стакан воды) .

Закаливание рук



закаливания:
мытьё рук
температурой.
защитит от
после еды
1°C в неделю)
позволяет
прохладной
Полоскание
постепенно
температурой
избежать

температуре
температуре

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

Рецепторы на руках и ногах одинаковые, но малышам целесообразнее начинать закаливание рук.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Отличная закаливающая процедура — ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т. к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.

Курс солнечных ванн не должен превышать 25—30 за лето, с предельной продолжительностью 15—20 мин каждая.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания, так как именно активные движения на воздухе оказывают закаливающее воздействие на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ. Подвижная игра - сознательная двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма.

Летнее закаливание детей при правильном походе к существующей проблеме – исключительно важное занятие, направленное на положительный результат. Ребенок, совершенно независимо от возраста закалившийся в летнее время, прекрасно адаптируется в период зимних вирусных инфекций, и в дальнейшем будет доставлять меньше хлопот своим родителям.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Все эти результаты свидетельствуют о положительном действии закаливающих процедур.

Всем известно о пользе закаливания. Его рекомендуют проводить не только взрослым, но и детям разных возрастов. И конечно, летняя пора – это прекрасное время отдыха, время оздоровления. Помимо повышения устойчивости организма детей к простудным заболеваниям, закаливающие процедуры помогают укрепить здоровье ребенка в целом, нормализовав его кровообращение, обмен веществ, улучшить умственную деятельность и повысить тонус нервной системы.