

Консультация для родителей

«Закаливание детей в домашних условиях»

**Подготовила:
инструктор по физической культуре
МКДОУ д/с №22 «Улыбка»
Котлярова О.Н.**



Методы и средства закаливания детей в домашних условиях

Очень часто родители жалуются на то, что с началом посещения детского сада или школы их малыш стал регулярно болеть. Действительно, детские дошкольные и школьные учреждения часто создают условия, способствующие развитию болезней: сухой воздух в помещениях, множественные контакты с заболевшими детьми и взрослыми и проч. а если учесть стремление многих родителей посильнее укутывать своих детей, неправильную организацию режима дня, неправильное питание, ситуация кажется и вовсе плачевной. Малыш болеет все чаще, родители, стремясь оградить кроху от инфекций, кутают его все сильнее, сокращают время прогулок с детьми в прохладную погоду, укладывают спать в самой жаркой комнате. Такие действия дают противоположный эффект – кроха болеет снова и снова, и круг замыкается. Хотя на самом деле выйти за пределы этого неприятного сценария не так трудно, как кажется.

Способы закаливания детей

Вся суть закаливающих мероприятий – в регулярном многократном повторении однотипных нагрузок на организм. Принцип тот же, что и при тренировке мышц – регулярное и постепенное увеличение нагрузки повышает силу и выносливость организма. Защитные силы организма возрастают, а значит, бактерии и вирусы крохе больше не страшны. Кроме явного иммуномодулирующего эффекта наблюдается повышение аппетита, улучшение сна, нормализация роста и развития, возрастание работоспособности и концентрации внимания.

Выделяют два основных способа холодового закаливания:

1. Закаливание с помощью воздуха.
2. Водное закаливание.

Начиная процедуры закаливания, будьте готовы к тому, что достигнуть эффекта с помощью 2-3 процедур у вас не получится – это невозможно. Более того, форсирование процесса может повредить ребенку, так что не спешите.

Учтите также, что тренирующий эффект закаливающих действий сохраняется недолго и чтобы сохранить его, вам придется продолжать закаливание постоянно. После прекращения тренировок эффект исчезает уже через 3-10 дней. Если перерыв между тренировками составит хотя бы 3 дня, вам придется начинать всю программу сначала.

Как начать закалять ребенка?

Прежде всего, запомните: нельзя начинать закаливание, если малыш болеет. Закаливать можно только здоровых детей. Начинать лучше всего летом, хотя можно в любое время года. Помимо водного закаливания (обливаний, контрастных обливаний ног) можно применять воздушные ванны. Если вы решили обливать ребенка водой, в первые несколько месяцев голову обливать не нужно.

При закаливании важно соблюдать следующие правила:

- непрерывность. Процедуры «время от времени», нерегулярное закаливание не приносят пользы, скорее вред;
- постепенность. Слишком резкое понижение температуры воды для обливаний почти всегда приводит к простуде. Такого же эффекта вы добьетесь, если отправите неподготовленного ребенка гулять босиком по снегу или в холодную погоду легко одетым отправите на улицу;
- превратите закаливание в веселье, закаливание холодной водой – игра для детей, малыш должен любить процедуры;
- если малыш заболел (проявились любые симптомы нездоровья – жидкий стул, нарушения сна, кашель, насморк, красное горло или что-то другое, свидетельствующее о нездоровье) – процедуры нужно прекратить и обратиться к педиатру.

Начинать закаливание лучше с воздушных ванн – это самая щадящая процедура. Воздушные ванны бывают трех типов: теплые (температура воздуха – не ниже +20°C), прохладные (+20-+14°C) и холодные (ниже +14°C). Конечно же, начинать нужно с теплых, постепенно понижая температуру. Перед проведением процедуры помещение требуется проветрить. В дальнейшем процедуры можно перенести из помещения на открытый воздух (но в сырую ветреную погоду все же лучше заниматься в помещении с открытой форточкой). Вначале длительность процедуры не должна превышать 10-15 минут. Обязательно следите за реакцией ребенка на процедуры. Если кроха замерзает, покрывается «гусиной кожей» или дрожит – температура для него слишком низкая, он еще не готов к ней. Таким образом, время перехода к более низким температурам сугубо индивидуально. Лучше всего принимать воздушные ванны (особенно прохладные) во время активного движения – зарядки, пробежки или активных игр.

После пары месяцев закаливания воздухом можно переходить к водным процедурам. Они делятся на три этапа: обтирание, обливание и душ. Начальная температура воды для любой процедуры - +34-36°C. Каждые 3-4 дня температуру воды понижают на один градус.

Для отбирания используют смоченное в воде полотенце, которым энергично растирают кроху. При обливании тело малыша (но не голову) поливают водой. Во время душа ребенок намокает полностью. Начальная длительность любой из этих процедур – не более 2 минут, в дальнейшем время увеличивается, а температура воды понижается. После этих процедур малыша следует хорошо растереть сухим полотенцем.

В летнее время превосходным методом закаливания является купание в открытых водоемах. Как и в других методах, начальная длительность процедуры не должно превышать 2-3 минуты, в дальнейшем время купания увеличивается.

Как закалить горло ребенку?

Для закаливания горла применяют ежедневные полоскания горла водой или водными отварами трав (ромашки, шалфея). Начинать следует с теплой

жидкости, постепенно снижая ее температуру. Для разового полоскания используется около 1/3 чашки воды. Начальная температура полосканий – около +35°C. Каждую неделю температуру понижают на один градус и таким образом постепенно доводят до +10 - +6°C.

Поговорим о закаливании как о способе сделать жизнь ярче и здоровее. Если выражаться научным языком, закаливание – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Закаливание приводит к повышению устойчивости не только к природным факторам, но и вообще к жизни, во всем многообразии ее проявлений.

Закаливание – процедура семейная. Бесполезно закаливать ребенка, если сами взрослые не увлечены этим процессом. Ребенок получит не удовольствие, а только стресс. Потому что закаливание – это система, а не "новая жизнь с понедельника".

При этом детки любят закаливание как процесс общения с родителями. Мы не всегда уделяем им достаточно внимания и часто предпочитаем усадить за мультики, а не прогуляться перед сном. Это общий интерес и плотный контакт: как физический, так и эмоциональный.

Закаливать малыша и самих себя можно и нужно самыми что ни на есть «подручными» материалами: воздух, вода, солнечный свет. Весь остальной инвентарь можно свести к ведру, ковшику и гимнастическому коврику.

Воздух - самое простое и самое полезное средство закаливания. Кислород необходим для нашей жизнедеятельности. Его недостаток приводит к различным неприятностям и вечно плохому самочувствию. Поэтому! Раз – два – три - четыре! Открываем окошко на кухне и начинаем делать зарядку. Увеличиваем скорость кровообращения и насыщения тканей кислородом. 10 минут с утра может уделить каждая мама и каждый ребенок. Пятки желательно держать на гимнастическом коврикe, чтобы с непривычки не замерзли ноги. Хорошая зарядка зарядит вас энергией на целый день.

После зарядки, в соответствии с рекомендациями Высоцкого, переходим к водным процедурам. Понадобится ведро и ковшик. Делать можно вместе – если вы стесняетесь ребенка, воспользуйтесь купальником. Приступаем к обливаниям или контрастному душу. Кому что нравится. Правила очень просты. Первое: начинать с себя. Второе: начинать только с приятной воды. Третье: начинать с небольших участков тела ребенка.

Обливания. Набирайте в ведро теплую воду - такую, как будет приятно вам или ребенку. Медленно обливайте все тело. Постепенно, раз в три-семь дней, добавляйте в ведро ковшик холодной воды. Обливаться нужно медленно. Если вы решитесь сразу начать с ледяных обливаний – начинайте обливать стопы и ладони из ковшика, постепенно увеличивая площадь соприкосновения с водой. Но способ с ведерком гуманнее и, скажем честно, приятнее. Перейти на холодное ведро для ребенка удастся месяца через три.

Контрастный душ. Правила проведения – три смены воды по 10-30 секунд, остановиться на холодной, после процедуры насухо вытереться. Начинать

следует с небольших участков тела. Например, с голеней и рук. Разницу в воде делать все более ощутимой постепенно. После правильно проведенного контрастного душа кожа красная, может быть с синеватым отливом с перепугу. Обе эти процедуры весьма и весьма бодрящие, поэтому их не делают перед сном.

Наконец, солнечные ванны. Технология также весьма проста: как только появляется солнце, снимайте с ребенка все, что можно снять. На улице «оголяйте» больше тела, если позволяет погода. На пару минут снять варежки в солнечный день, не кутать лицо шарфом (от этого, кстати, вообще только вред). На прогулке с маленькими детьми не прячьте ребенка под капюшон коляски.

Если вы решаетесь на более резкие методы закаливания, посвятите достаточно времени для выяснения деталей. Систем закаливания существует великое множество, и вы наверняка подберете ту, которая подходит именно вашей семье.

Ну, и даже если вам лень всем этим заниматься, а закалять как-то малыша хочется, помните самое простое правило – не перекутывайте ребенка.