



## Закаливание детей в летний период.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Главное — придерживаться основных принципов закаливания:

- **постепенность:** нельзя на ребёнка сразу и неожиданно выливать ушат холодной воды, только медленное привыкание обеспечит успех занятий по закаливанию в садике;
- **систематичность:** только регулярные занятия будут способствовать укреплению организма: каждый перерыв будет подрывать всю ту работу, которая велась по закаливанию раньше;
- **учет индивидуальных особенностей,** в том числе и заболеваний ребенка: перед началом проведения курса закаливания нужен тщательный анализ всех заболеваний, перенесённых ребёнком, и его наследственности, чтобы знать, как маленький организм отреагирует на такие новшества.

### Водные процедуры

Вода — отличное средство для закаливания маленького организма в детском саду, так как водные процедуры легко контролировать и дозировать. Здесь работает принцип постепенности: берётся вода той температуры, которая подходит именно этому ребёнку, а потом уже температура постепенно снижается. Из водных процедур в детских садах используются:

- обтирания;
- обливания;
- купания.

Предельно осторожно нужно подвергать водным процедурам детей с тяжёлыми заболеваниями сердца, болезнями почек, недавно перенёсших воспаление лёгких или плеврит.



*Существует несколько отдельных способов закаливания водой:*

1. *Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. *Обливание* - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

3. *Купание* проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.



## Воздушные процедуры

Свежий воздух должен постоянно окружать ребёнка, даже если он находится внутри помещения. Живительный кислород проникает сквозь кожу и в дыхательные пути. Из воздушных процедур в детских садах проводятся следующие меры по закаливанию:

- сон на открытом воздухе;
- прогулки на свежем воздухе;
- воздушные ванны.

Помещения, в которых находятся дети, должны быть хорошо проветриваемыми, и это тоже входит в программу закаливания.

## Солнечные процедуры


Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.
- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч.

Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

- 
- а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;
  - б) рациональная одежда;
  - в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;
  - г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей. Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

#### **Традиционные виды закаливания детей.**

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны
- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- (массажные коврики) после дневного сна
- солнечные ванны