

ЗАКАЛИВАНИЕ ДОМА



Итак, с первой минуты рождения организм ребенка наделен многими защитными способностями, и наша задача — сделать так, чтобы они постепенно не угасли. И сделать так, чтобы проводимые вами мероприятия, приносили пользу, а не вред. Для этого напомним несколько правил:

- **Занятия должны быть регулярными. Процедуры, которые проходят «иногда» и «время от времени» могут произвести обратный эффект.**

По сути, закаливание это выработка и тренировка условных рефлексов. А, как известно, условные рефлексы вырабатываются только при условии систематических повторений. Поэтому возьмите за правило: закаливающие процедуры нужно проводить ежедневно, да еще желательно в одно и то же время. Не сачкуйте! Иначе результата не добьетесь. И потом необходимо систематически процедуры повторять, поскольку неподкрепленный условный рефлекс имеет свойство исчезать.



- **Нагрузки, время, силы воздействия тепла, холода должны увеличиваться постепенно.**
- **И, конечно, обязательно надо учитывать индивидуальные особенности малыша, его физическое состояние, настроение.**

Если кто-то из друзей или знакомых расскажет вам, как он всего за две недели воспитал в своем сыне стойкую тягу к утренним пробежкам босиком по свежему снегу – порауйтесь. И тут же забудьте, не пытаясь повторить то же самое со своим ребенком. Закаливание – это не спорт и не соревнования за победу в программе «Последний герой». Вам что важнее: здоровье вашего ребенка, или чтобы он опередил конкурента в скорости раздевания? Вот-вот. Будьте разумны! Все дети индивидуальны, и то, что нравится одному, может вызывать стойкую неприязнь у другого. Учитывайте в первую очередь реакцию вашего малыша, и не обращайте внимание ни на что другое. Есть только один критерий – нравится ли **закаливание** вашему ребенку. Если да – вы на верном пути, если нет – остановитесь и подумайте что нужно поменять.

Теперь самое время обсудить еще один момент. Мы умышленно не стали возводить его в принцип, чтобы выделить. Потому что на самом деле, это главное. Закаливание – это не тяжелая обязательная процедура!!! Процесс должен доставлять малышу (ну и вам, конечно, тоже) РАДОСТЬ!!! Тогда и только тогда закаливание действительно принесет пользу вашему малышу и сделает его здоровым и крепким. Не забывайте об этом никогда.



Так сложно!? Вы уже представили вашу семью, живущую по особому расписанию, и себя, практически, в белом халате, с термометром в руках?

Ничего подобного!

Попробуем вспомнить, какие важные дела вы успеваете выполнить за один день. Умывались, меняли (памперсы), делали массаж, и ваш малыш оставался голышом в течение 1-2 минут? Каждые 2-3 часа открывали форточку, проветривали комнату? Дважды выходили на прогулку. Или один раз и совсем ненадолго, минут на 15? Но так замечательно отвлеклись от дел домашних и почувствовали свежий запах весны, и тающего снега, или полюбовались осенним разноцветьем, вдохнули воздух лета или зимы. Впрочем, какая разница, это всегда воздух свежести и здоровья. День закончился приятным для малыша купанием...

С момента появления малыша в доме эти дела стали для вас привычными?

Тогда, вы уже начали большую работу, которую и называют **закаливанием детей**.

Только вместо «экстрима» мы предлагаем рациональный, продуманный и проверенный на опыте образ жизни. Умывание, зарядка, массаж, обтирание, прогулки, водные и воздушные ванны могут стать привычными этапами режима дня. Конечно, у вас появится много вопросов. Где? Как? Когда? С какой периодичностью лучше проводить эти несложные мероприятия? Итак, обо всем по порядку.

Каковы основные принципы закаливания водными процедурами?

Закаливание водными процедурами в любом возрасте начинается постепенно. К ним относятся умывания, ножные ванны, обтирания, души, купания. При их проведении надо внимательно следить за реакцией ребенка. Правильно проводимые процедуры должны вызвать у детей положительные эмоции. Закаливающие водные процедуры проводят ежедневно - круглый год в любую погоду (на воздухе либо в помещении). С увеличением возраста ребенка переходят от легких процедур к более сильнодействующим: от обтирания к обливанию, душу, купанию.

Как проводится закаливающее обтирание?

Ослабленным детям до обтирания в течение 1-2 недель рекомендуется проводить сухие растирания куском чистой фланели до слабого покраснения. Обтирание у детей от 1 года до 3 лет температуру воды с 34-33 °С доводят до 27-25 °С; у детей от 4 до 7 лет начальную температуру воды 32-30 °С снижают до 24- 22 °С.

Обтирание проводят следующим образом: хорошо смоченной в воде и слегка отжатой рукавичкой обтирают сначала только руки - от пальчиков до плеча, через 3 дня уже обтирают грудь, затем спину, потом все тело. Маленьким детям обтирание делают в лежачем положении, после 1-1,5 лет - в положении стоя; при этом рекомендуется сначала обтереть всю верхнюю половину тела, а затем нижнюю. Детей 5-7 лет можно приучать делать обтирания самостоятельно, родители лишь помогают смочить рукавичку и обтереть спину.

**Чтоб в игре преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.**



Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям 2-3 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

Ребенку до 2 лет умывают лицо и кисти рук вначале водой 28°С, затем температуру постепенно понижают на 1 °С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22-20°С.

Детям старше 3 лет - до 16-14 °С.



**Зайка начал умываться.
Видно в гости он собрался.
Вымыл ротик,
Вымыл носик,
Вымыл ухо,
Вот и сухо!**

**Водичка-водичка,
Умой Настю личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настю личико.**

Ножные ванны — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Обливание ног производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

**Буль, буль, буль,
Карасики.
Моемся мы в тазике.
Рядом лягушата,
Рыбки и утята.
Буль, буль, буль.**

**Ножки – моем, ножки – любим,
Ножки – верно служат людям!
Скажут ножки по дорожке,
Ох, и ножки у Антошки!!!
Кто водичкой закалялся –
Самым сильным оказался!!!**

Хождение босиком в помещении и на улице

Босохождение хорошая закалка и профилактика плоскостопия. Закаляя стопы, мы закаляем горло. Рецепторы стоп неразрывно связаны со всем организмом. Если постоянно ходить в обуви, то ноги привыкают к определенной температуре, и потом от переохлаждения сразу следствие - заболевание. А закаленные стопы менее чувствительны к резким изменениям температуры. При босохождении увеличивается деятельность практически всех мышц, улучшается циркуляция крови, умственная деятельность. Большое значение имеет и выбор поверхности. Песок горячий, асфальт, камни сильно раздражают. А теплый песок, трава, ковер успокаивают.

Периодичность - 2-3 раза в день по 15-40 мин.

**Раз-два, три-четыре,
Хвост трубой, а лапки шире.
И ты тоже не ленись,
Рядом с ними становись.**



Проветривание помещения

Очень важно при закаливании ребенка соблюдать температурный режим в помещении. Следует как можно чаще проветривать комнаты. В холодное время года частота проветривания должна быть не меньше 5 раз в день. Лучший способ проветривания – сквозное. Так как сквозняки могут негативно сказаться на здоровье, поэтому дети во время такого проветривания должны находиться в другой комнате. В летнее теплое время года ребенок может находиться в комнате с открытым окном. Но следует исключить сквозняки. Не забывайте о прогулке. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года. Летом же время прогулки неограниченно.

Как проводится закаливающая гимнастика?

Зарядка с утра наполняет бодростью и энергией на целый день, а также помогает окончательно проснуться.

Выполняя зарядку с малышом дома, придерживайтесь нескольких советов. Не следует сразу поднимать ребенка с постели и начинать энергичные упражнения. Пускай малыш хорошо потянется и понежится в постели.

Начинать физические упражнения следует сверху вниз. То есть, сначала предлагаем упражнения на мышцы шеи. Это могут быть повороты и наклоны головы, круговые движения. Важно, чтобы эти упражнения не были резкими. Они выполняются плавно и внимательно.

Затем можно приступать к упражнениям для рук. Их очень много и они могут быть на ваше усмотрение или на предпочтение малыша. Эти упражнения, наоборот, должны быть интенсивными. После того, как провели упражнения на руки, можно приступать к упражнениям на тазобедренный сустав. Это различные наклоны туловища, повороты.

Далее, разминаем ноги. Упражнения также разнообразны: прыжки, приседания, поднимания, подскоки и др.

Завершить утреннюю гимнастику можно закаливающими процедурами: обтиранием, ходьбой босиком.

**Рано утром на зарядку
Выходили по-порядку
Пес-Барбос, утенок смелый
И котенок белый-белый.**

**Мы ногами топаем: топ-топ-топ,
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.
Носок - пятка, носок - пятка,
а теперь пойдём в присядку.
Приседаем, приседаем
И как птички мы летаем.
На носочках потянулись.
За грибочками нагнулись.
А теперь скорей бежать,
Никому нас не догнать.**



При острых заболеваниях, плохом самочувствии ребенка закаливающие процедуры следует прекратить и обратиться к врачу, только он может оценить правильность проводимых вами приемов закаливания и вовремя дать нужный совет.

Воспитатель: Швайлик Ольга Алексеевна