

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №52 «Ласточка Старооскольского городского округа

**Закаливание детей дошкольного возраста**

 Инструктор по физической

 культуре: Л.А. Гдадских

март

 2023 г.

Закаливание детей дошкольного возраста – одно из самых действенных способов профилактики многих заболеваний. Оно имеет положительное влияние на механизмы адаптации к холоду и жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения в погоде. Закаливание повышает стойкость к вирусным и бактериальным инфекциям. Закаливание детей дошкольного возраста часто рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета. Как же

правильно закаливать малыша, чтобы не нанести его здоровью вреда?

Существуют специальные методики закаливания детей дошкольного возраста.

К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног,

контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах. Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры - тоже закаливание

Это проводить очень удобно, потому что не требуется особенных условий. Закаливание показано всем детям, однако требуется индивидуальный

подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте главные принципы закаливания: систематичность и

постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный

эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры

закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

***Как правильно принимать воздушные ванны.***

 Начинать повседневное закаливание детей дошкольного возраста надо

с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых —

закаливание. Для начала выберите комфортную для ребенка температуру,

постепенно снижая ее до разумных пределов. Стоит учесть, что при температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя.

Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Но ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это

не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет

физические упражнения — тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей.

Проветрите помещение, а малыша лучше не одевайте и оставьте

заниматься в трусиках, майке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

***Как правильно умываться.***

 После зарядки отправляйтесь в ванную, чтобы умывать ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делать воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.

***Как правильно спать.***

 Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью.

Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же

температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветрите или оставьте открытой форточку, если

на улице не холодно. Но следите, чтобы не было сквозняков. Для детей до 3 лет температуру во время сна держите в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше 20–21 градус, с 5–7 лет — 19–21 градус..

***Как правильно одеваться.***

 Большое значение имеет то, во что ребенок одет дома. Как и на прогулках,

малыша не стоит сильно кутать. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. А если стало прохладно, и температура в доме упала до 16–17 градусов, то можно надеть

теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

***Как правильно ходить.***

 Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно

долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет

формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже

имеющиеся нарушения или развиться плоскостопие. Так что и здесь все надо

дозировать. Давайте ребенку только иногда побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу недолго ходить босиком по нему.

Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, где есть

чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то можете позволить малышу немного походить по земле и траве.

***Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста.***

 Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста

применять можно – иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются время, желание и систематичность.

Необходимо быть очень грамотным родителем, чтобы четко понимать,

когда ребенок чувствует себя не очень хорошо, и закаливание надо

приостановить. Ведь есть немало людей, ознакомившихся с методикой и

начавших ее исполнение, не считаясь с состоянием ребенка.

 Одна из самых эффективных специальных методик — контрастное

обливание стоп и голеней. Ножки попеременно обливаются теплой и

прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия

обливаний заканчивается прохладной водой. Если организма малыша

ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой. Обтирание

прохладной водой тоже не потеряло своей актуальности.

 Но вот с чем никогда не стоит экспериментировать — это с интенсивным

закаливанием! Нередко по телевидению показывают, как малышей обливают

холодной водой на снегу и заставляют по снегу ходить босиком, но делать

этого не надо. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби. Такое

псевдозакаливание — огромный стресс для детского организма, и его

последствия очень трудно предсказать. А постепенное и последовательное

закаливание принесет только пользу и здоровью, и самочувствию малыша.

***Желаем Вашим детям никогда не болеть!***