

***Составила инструктор по физической культуре (плаванию) МБДОУ г. Иркутска детского сада №162***

***Старовойтова Марина Анатольевна***

**Скоро лето!!!**

**Благоприятное время для закаливания.**

**Когда начинать?**

Начинать закаливать ребенка можно в любом возрасте, как только малыш и его родители будут к этому готовы, — главное, чтобы на момент начала закаливающих процедур ребенок был полностью здоров. Чем раньше родители начнут закаливание своего малыша, тем лучше. Рекомендуется включать процедуры закаливания в ежедневный уход за малышом с первых дней жизни (например, принимать воздушные ванны). Начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным, особенно для ослабленных малышей, является теплое время (поздняя весна, лето, ранняя осень).

***В процессе закаливания можно условно выделить два режима:***

**Начальный** – когда организм ребенка постепенно приучают к перепадам температуры, при этом закаливающий фактор применяется кратковременно, а закаливание обязательно заканчивается тепловыми процедурами.

**Поддерживающий** – когда за счет регулярных занятий поддерживается приобретенная устойчивость к воздействию закаливающего фактора. При этом интенсивность и длительность воздействия может варьировать в зависимости от времени года.

***Постоянных противопоказаний к закаливанию нет. Временными противопоказаниями к началу закаливающих процедур являются все заболевания с повышением температуры, обширные поражения кожных покровов, травмы, заболевания со значительными нарушениями деятельности сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и выделительной систем.***

При перерыве в закаливании от 5 до 10 дней, в том числе из-за заболевания малыша, возобновлять закаливание следует с повышения температуры воздействия на 2-3°С по сравнению с температурой последней процедуры. При перерыве в закаливании сроком более 10 дней следует вернуться к температурам, с которых закаливание начиналось.

****

**Закаливаем воздухом**

Чистый свежий воздух очень благотворно влияет на наше здоровье, закаливание воздухом – это самый простой, доступный и мягко действующий способ укрепить здоровье ребенка. Начинать закаливание воздухом можно с первых дней жизни малыша, используя для этого проветривания, воздушные ванны и прогулки.

Важным закаливающим фактором, которому часто не придается большого значения, является микроклимат в доме, где живет ребёнок.

Основными составляющими здорового микроклимата в доме являются температура, влажность и чистота воздуха. Температура воздуха в детской комнате не должна выходить за пределы 18-22°С (для грудных малышей оптимальной является температура 20-22°С, для детей от 1 года до 3 лет – 18-19°С), оптимальное значение влажности воздуха должно составлять 50—70 %, а залогом чистоты воздуха, которым дышит ребёнок, являются ежедневная влажная уборка и регулярные проветривания.

Обязательно проводить сквозное проветривание при отсутствии малыша в комнате. Постепенно следует приучать ребенка находиться и спать в помещении с открытой форточкой. В теплую безветренную погоду окно в детской комнате должно быть постоянно приоткрыто.

Очень мягким и действенным способом закаливания ребенка являются **воздушные ванны.**

Продолжительность воздушных ванн начинается с нескольких минут, постепенно к полугоду достигает 10-15 мин, и в дальнейшем увеличивается. а температура в комнате с комфортных 22°С может постепенно снижаться до 18°С, важно, чтобы малыш при этом активно двигался.

Летом воздушные ванны можно проводить на улице, но первые процедуры должны проводиться при температуре не ниже 22°С. При этом ребенок должен находиться в тени, избегая прямых солнечных лучей. Ослабленных детей приучают к прохладному воздуху постепенно, вначале раскрывают только ручки и ножки, затем раздевают до пояса и только через несколько недель оставляют ребенка, раздетого полностью на несколько минут.

******

Сильное закаливающее действие на организм оказывает ***ходьба босиком.***

Очень полезно в летнее время разрешать маленьким пешеходам топать по мокрой травке на дачном газоне, по песочку и мелкой гальке на морском или речном берегу. В другие сезоны закреплять закаливающий эффект можно обливанием ног прохладной водой.

На стопах сконцентрировано огромное количество нервных окончаний, при ходьбе босиком происходит своеобразный массаж стоп, в результате чего стимулируется работа внутренних органов и тонизируется весь организм. Кроме того, доказано, что между подошвами стоп и слизистой оболочкой верхних дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь, поэтому при такой тренировке стоп ребенка, происходит повышение сопротивляемости верхних дыхательных путей к переохлаждению и различным инфекциям. Продолжительность хождения босиком увеличивается постепенно, начиная с 3-5 минут и доходя до 30 — 40 минут.

**Водные процедуры**

Воздействие на организм водой разной температуры является одним из самых действенных видов закаливания.

Эффективность и безопасность водных процедур может быть достигнута при соблюдении двух важных условий: ***воздействовать холодной водой можно только на теплого ребенка; понижать температуру воды на один градус следует не чаще, чем через 2-3 дня, а у ослабленных*** ***малышей — через 3-5 дней***.



К закаливающим водным процедурам относят не только **традиционные** обтирания и обливания холодной водой. При правильной организации и соблюдении температурных режимов прекрасным оздоравливающим действием могут обладать и привычные нам гигиенические процедуры, такие как умывание, мытье рук перед едой, душ, гигиенические ванны, а также плавание в бассейне, открытом водоеме, море.

Начинать закаливающие водные процедуры детям 1-го года жизни, в том числе и ослабленным, можно с влажного **обтирания**. Обтирание проводят влажным махровым полотенцем или рукавичкой, начиная с рук и ног ребенка и постепенно увеличивая площадь воздействия (при обтирании конечностей движения должны быть направлены от пальчиков к телу, грудь и живот обтирают круговыми движениями по часовой стрелке, спину — от середины позвоночника к бокам, каждое движение повторяют 2-4 раза).

Первоначальная температура воды должна быть 33-35 °С, затем 32–33°С и постепенно снижается до 28-25°С. После влажного обтирания следует слегка растереть кожу ребенка сухим махровым полотенцем .

**Обливание** производят чистой водой из кувшина (малышей до 3 лет предпочтительнее обливать из лейки с перфорированной насадкой). Эта процедура рекомендуется только малышам со здоровой кожей без раздражений, опрелостей, гнойничков и других патологических образований.

Первоначально температура воды должна быть такой же, как вода для купания и постепенно снижаться, при этом малышам до года не следует доводить температуру ниже, чем до 28—27 °С, детям старше года до 25—24 °С.

Очень полезными являются ***ножные ванны***, их целесообразно проводить, когда ребенок научится ходить. Для проведения этой процедуры в большой таз наливают воду, чтобы ее уровень доходил до щиколоток, и предлагают ребенку потоптаться в водичке 3—5 мин Начальная температура воды составляет 35-36 °С и постепенно снижается до 27-28 °С, а время пребывания в воде увеличивается. Если на дно таза при этом насыпать мелких гладких камушков, получится «домашний пляж», хождение по которому помимо закаливающего эффекта является прекрасной профилактикой плоскостопия.



**Существуют   специальные правила закаливания:**

***1. необходим психологический настрой;***

***2. важна систематичность занятий;***

***3. нужно учитывать сезон, не стоит начинать закаливание весной и осенью т.к. возможны простудные заболевания и обострение хронических заболеваний;***

***4. закаливание должно быть комплексным: активным и пассивным, общим и местным;***

***5. постепенным;***

***6. учитывать индивидуальные особенности ребенка и климатические факторы;***

***7. закаливание должно приносить радость***

**Основными правилами закаливания являются следующие:**

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

2. Непрерывность. Если холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды. Напротив, хаотичность проведения закаливающих процедур, длительные перерывы уменьшают сопротивляемость организма, могут привести к противоположному эффекту.

3. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как « огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

4. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

5. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит  к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не

вызывала никаких отрицательных явлений.

6. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

7. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле — необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.

8. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4 — 5 раз в день, каждый раз не менее 10 — 15 минут.

9. Детям 1, 5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2, 5 — 3, 0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2, 5 — 3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.

***Закалённые дети всегда отличаются подвижностью, не боятся перепадов температуры и переохлаждения. Закаливание детей – прочный фундамент здоровья на всю жизнь.***

 ******

***Закаляйтесь!***

***И будьте здоровы!***