Закаливание – это мощное оздоровительное средство:

- оказывает общеукрепляющее действие на организм;
- повышает тонус нервной системы;
- улучшает кровообращение;
- нормализует обмен веществ.

Принципы закаливания:
- постепенность;
- систематичность;
- непрерывность;
- учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальную реакцию ребенка;
- целесообразнее начинать в теплое время года;
- начинать с местных процедур и постепенно переходить к общим.

Воздушные ванны
- повышается потребление кислорода;
- улучшаются показатели деятельности центральной нервной системы;
- улучшается сон и аппетит.

Воздушные ванны в холодное время года проводят в помещении (летом на свежем воздухе):
- проветрить помещение, чтобы температура воздуха снизилась на 2-3 градуса;
- температура воздуха для детей до года – 18-19 ºС, с 2-х до 6-ти лет температуру постепенно снижают до 16 ºС;
- раздевайте ребёнка постепенно: сначала ручки, ножки, затем, через несколько дней, раздеть по пояс и потом оставить в трусиках;
- принимать воздушные ванны следует либо в утренние часы, во время утренней гигиенической гимнастики, либо в 17-18 часов, во время максимальной активности ребёнка;
- начинать от нескольких минут и каждые 2-3 дня увеличивать продолжительность на 2-3 мин. Таким образом, в течение 1-1,5 месяцев длительность доводится до 30-40 мин.

Противопоказания: острые инфекционные заболевания, лихорадочные состояния, острые респираторные заболевания, индивидуальная непереносимость, жалобы на дискомфорт.

Обтирания

- Начинать необходимо с сухих обтираний чистой фланелью верхних и нижних конечностей, туловища до покраснения.
- Спустя две недели можно переходить к влажным обтираниям: смоченной в теплой воде (температура воды 35 ºС, в течение 7-10 дней температуру понизить до 30 ºС) и хорошо отжатой рукавичкой из махровой ткани, от верхних и нижних конечностей и кончиков пальцев до плечевых и тазобедренных суставов, туловища, лица и шеи. После обтирания вытереть насухо до легкого покраснения.
- По окончании процедур ребёнка следует одеть тепло.

Обливания

Закалять ребёнка 3-4-летнего возраста обливаниями можно или из сосуда, или из душа, предварительно сняв разбрызгиватель.

Обливание начинают с пяток, продвигаясь по позвоночнику к затылку (температура воды 26 ºС, каждые 5 дней температуру воды снижают на 1 градус доведя до 18 ºС). Обливание ступней и голеней (начинают водой с температурой 28 ºС, температуру снижают на 1 градус в неделю, доведя до 18 ºС). Обливание следует проводить в утренние часы, поскольку водолечение обладает мощным освежающим и стимулирующим воздействием, что может затормозить процесс засыпания и привести к бессоннице.
Схема:
- сначала вода стекает по спине, начиная от затылка, по шее и за ушами;
- затем по передней части туловища от шеи, по груди и ниже.

Контрастные обливания

- Начинаем с холодного обливания, затем резко повысить температуру и повторять 3–5 раз.
- Температуру воды следует ступенчато снижать (повышать), но не более чем на 2 °С.
- Заканчивать следует холодным обливанием.
- Запрещается совмещать холодное обливание с мытьем головы или же принятием ледяных ванн. Помимо простуд, это может привести к ослаблению волосяного покрова, а также спровоцировать заболевания почек.
- Заканчивать сеанс закаливания необходимо тщательным растиранием сухим полотенцем.

Рациональная одежда в холодный период времени

Во время прогулок на свежем воздухе и во время активных подвижных игр обеспечивает ребенку хорошую терморегуляцию.
Порядок одевания:
- верхний слой – мембранный комбинезон, который не промокает, не продувается и выводит излишки тепла при необходимости;
- второй слой – флис, удерживающий тепло;
- последний слой – термобелье, поддерживает комфортную температуру тела и служит для отведения влаги, не сковывает движений. Чем больше в составе шерсти, тем больше оно греет. Чем больше синтетики, тем эффективнее избавление от пота.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 137»

Закаливание детей во второй младшей группе

Подготовила:
воспитатель Короткова Л.А.

Нижегородская область
г. Дзержинск
2020