

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ»

Автор: Деганова Римма Павловна

Должность: Воспитатель

Наименование учреждения: МДОУ «Старошайговский детский сад №1
комбинированного вида»

Населенный пункт: Республика Мордовия, село Старое Шайгово

Тем, кого родители начали закалывать с первых дней жизни, несомненно, будет легче учиться, им не придется пропускать занятия из-за частых насморков и ангин. Но и приступив к закаливанию ребенка в три-четыре года и даже в пять-шесть лет, можно успеть очень много.

В течение дня — обязательно!

В режим дня ребенка с той - же обязательностью, как еда, сон, прогулки, должны войти и закалывающие процедуры. Предлагаем следующее расписание.

Утром — воздушная ванна в течение 15 минут; из них 6-7 минут советуем делать гимнастику.

После воздушной ванны и гимнастики — умывание до пояса водой, температура которой 16-14 градусов, а если прежде водных процедур не проводили — 27 градусов.

До и после умывания — полоскание горла. Впервые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее — каждые 7 дней. Если ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до заболевания.

Самое благоприятное время для солнечных ванн — от 8 до 11 часов, длительность до 30 минут, но в два приема. Полежал ребенок 5-15 минут на солнышке, потом отдохнул в тени и снова на 5-15 минут — под прямые солнечные лучи.

Ножные контрастные ванны — после дневного сна.

Эту процедуру можно заменить обливанием ног. Начальная температура воды — 28 градусов, понижая ее каждые 8-4 дня (для ослабленных детей — каждые 7 дней), довести до 16 градусов.

Все закалывающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются

Главные враги закаливания

Чтобы закаливание действительно укрепляло иммунитет, а не было механическим действием «для успокоения совести», кроме обтираний, обливаний, воздушных ванн, о которых мы поговорим ниже, важно соблюдать такие правила:

1. Прекратить тепло одевать и кутать.
2. Трижды в день устраивать сквозное пятиминутное проветривание комнаты.
3. Не спешить с приемом жаропонижающих средств, если у ребенка температура не достигла 38,5°C или даже 39°C, но он температуру переносит без судорог.
4. При любой возможности гулять, выходить на природу.
5. Не заставлять ребенка есть.
6. Не перегружать ребенка кружками и секциями.
7. Свести к минимуму употребление пищи из микроволновой печи.
8. Ограничить использование бытовой химии в доме.
9. Если вы прекратили закаливание по причине болезни, продолжить процесс нужно, когда острое состояние минует.
10. Если перерыв длился 5-10 дней, условия закаливания остаются прежними.
11. Если же перерыв длился 10 суток или более, то температуру воды (*воздуха*) нужно повысить на 2-3°C, по сравнению с таковой при последней закаливающей процедуре.

Закаливание в детском саду

Закаливающие процедуры должны проводиться во всех детских садах. Их выполняют не всем одинаково, а делят детей на группы закаливания:

- 1 группа. Это здоровые дети, которым уже в жизни проводились закаливающие процедуры. На данный момент у них могут быть небольшие нарушения не структуры, но функции одного из органов.
- 2 группа. Это здоровые дети, которые никогда не закаливались, часто болеющие дети и малыши, которые больны хроническими заболеваниями.
- 3 группа. Не закаливаются.

В первых двух группах закаливание в детском саду проводится по разным программам. Переводить ребенка из одной группы в другую можно не раньше, чем через 2 месяца. Это возможно, только если за этот период не было отрицательной реакции на закаливающие процедуры.

В детском саду должны проводиться такие процедуры для укрепления иммунитета: умывание прохладной водой; подвижные игры на обеих прогулках; гимнастика, с элементами дыхательной гимнастики; полоскание рта после каждого приема пищи; сквозное проветривание; воздушные ванны после сна; ходьба босыми ногами по дорожкам из различного материала. Очень важно, чтобы, если персонал детского сада занимается закаливанием, на выходных и каникулах эта работа была продолжена.

Только обеспечивая непрерывное и преемственное воздействие на иммунную систему ребенка, можно ожидать ее отклика.