«Закаливание малыша в семье»

В воспитании здорового ребёнка огромная роль отводится закаливанию. Положительный эффект закаливания может быть достигнут только при строгом соблюдении таких принципов:

- **Индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур.**

Строго учитывается состояние здоровья ребёнка, физическое и физиологическое развитие, поведение и реакция на окружающие условия, а также перенесённые ребёнком заболевания, особенности питания, конкретные условия быта. В организации закаливания важно правильно понимать индивидуальные особенности ребёнка и считаться с ними. Например, закаливание детей, у которых ярко выражены сила и уравновешенность нервных процессов, полезно проводить более быстрыми темпами по сравнению с закаливанием детей, в поведении которых обнаруживаются признаки слабости нервных процессов. Если у ребёнка преобладает возбуждение, лучше проводить с ним успокаивающие процедуры, а если преобладает торможение, то, наоборот. Особенно осторожно нужно подходить к закаливанию часто болеющих детей, но лишать ослабленного ребёнка закаливания нельзя, так как это необходимо ему для оздоровления.

- **Постепенность закаливания.**

Постепенное увеличение силы воздействия применяемого закаливающего фактора: воздуха, воды, солнца. Начинать нужно с местных закаливающих процедур, оказывая воздействие на ограниченную часть кожной поверхности тела: лицо, шея, руки, ноги. Впоследствии можно переходить к общим процедурам, при которых воздействию подвергается вся или почти вся поверхность тела. Для малышей любимое занятие - игры с водой. Они с удовольствием достают игрушки со дна ёмкости, наполненной водой, массируют в воде ладони, пускают корабли и т.д. Скорость перехода от слабых, воздействий к более сильным определяется состоянием каждого ребёнка, индивидуальной особенностью его реакции на данное раздражение. О правильности выбора можно судить по ответной реакции организма: кратковременное учащение и углубление дыхания, учащение пульса.

- **Систематичность и постоянство закаливания.**

Систематическое повторение закаливающих процедур желательно проводить в одно и то же время суток, по возможности в одних и тех же условиях окружающей обстановки. Это необходимо для выработки условного рефлекса. При исчезновении данного рефлекса эффект закаливания значительно снижается. Постепенно привычка к систематическому закаливанию должна перерасти в насущную потребность. Закаливающие процедуры необходимо проводить в выходные и праздничные дни.

- **Учёт эмоционального состояния ребёнка в момент проведения закаливающей процедуры.**

Очень удобно обливание проводить после дневного сна, поэтому важно, с каким настроением ребёнок встанет. Начинать нужно с гимнастики пробуждения, которая проводится в постели под спокойную музыку. В хорошем настроении ребёнок приступает к обливанию. Полезно это делать так: резкое обливание холодной водой, за которым следует разогревание через физические упражнения, аэробику, дыхательные упражнения, массаж и т.д. Можно самим изготовить «дорожку здоровья», использовать различные модификации массажёров, природные материалы: гальку, керамзит и т. д. Упражнения после обливания проводятся в сопровождении энергичной музыки и включают в себя различные виды бега, ходьбы. Можно сопровождать движения потешками, поговорками, присказками, прибаутками. Летом большая часть оздоровительных процедур проводится на свежем воздухе: солнечные и воздушные ванны, босохождение, обливание, купание. Воздушные ванны - наиболее простой метод закаливания для детей любого возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Очень полезны прогулки в лесных или парковых массивах. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока, образованию в организме витамина Д. Ультрафиолетовые лучи уничтожают многие бактерии и вирусы. Однако длительность первых солнечных ванн при температуре + 20^0С не должна превышать 5-7 минут. Ежедневно продолжительность приёма солнечных ванн увеличивается на 3-5 минут. Обязательно наличие головного убора. Очень полезно совмещать закаливающие процедуры с подвижными играми. Предлагаем вам набор подвижных игр, которые можно использовать во время прогулок на свежем воздухе, проведении водных процедур, для разогревания после обливания водой и т.д.

Материал подготовили воспитатели Колзина Е.С., Русинова А.В.