Консультация для родителей:
«Закаливание детей раннего возраста»

Дошкольный возраст – это тот период, когда закладываются основы здорового образа жизни, формируются правильные привычки, которые в сочетании с обучени дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.

Оздоровление детей не результат одного дня деятельности, а спланированная рабо всего коллектива образовательного учреждения на длительный период, которая проводится систематически в течение всего времени пока, ребенок посещает детски сад.

Так что же такое закаливание?

ЗАКАЛИВАНИЕ - это система закаливающих мероприятий в режиме дня ребёнка не использование отдельных закаливающих процедур.

Закаливание детей в современных условиях.

Закаливание – это важное условие предупреждения охлаждения организма и профилактики острых респираторных заболеваний.

В основе закаливания детей должны быть следующие факторы:

-Закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня

-Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности (силе)

-Закаливание осуществляется на фоне различной двигательной активности;

-Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребёнка (оптимальная (по санпину) температура воздуха и соответствующая одежда).

-Допустимо использование различных сочетаний закаливающих воздействий в зависимости от конкретных условий дошкольных учреждений.

-Для реализации этих факторов нужна система закаливающих мероприятий, включающая элементы закаливания в повседневной жизни, органично вписывающиеся в каждый режимный момент, и специальные закаливающие воздействия.

При закаливании дошкольников круглый год максимально должны использоваться естественные природные условия. Как известно, воздействие воздуха (воздушные ванны за счёт облегчения одежды, во время переодевания ребёнка, утренней гимнастики, прогулки и т.д.) является более слабым раздражителем, чем вода, обладающая большой теплоёмкостью. Поэтому воздушные ванны можно проводит длительно, тогда как водные процедуры только кратковременно.

Первым требованием, при проведении закаливания детей в дошкольном учреждениях, является обеспечение комфортных условий для жизнедеятельности организма. Это – прежде всего свежий воздух и рациональное сочетание температу воздуха и одежды ребёнка, способствующие поддерживанию нормального тепловс состояния.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается постоянным периодическим сквозным проветриванием, что создаёт возможность многократной смены воздуха за короткий срок. В холодный период года сквозные проветривания

проводятся кратковременно (5-7 мин) в отсутствии детей. Перепад температуры может достигать 4-5 градусов, и она может опускаться до +14-16 градусов.

При нахождении детей в группе температура воздуха должна соответствовать гигиеническим нормативам:

Дети до 3 лет - +22 градуса +_ 1 градус

Дети 3-4 лет +21 градус

При таких температурах на детях должна быть двухслойная одежда (майка, рубаш или платье) и гольфы или носки.

Для контроля температурного режима термометр помещают на уровне роста ребён на внутренней стене помещения.

Сразу после дневного сна в помещении спальни с детьми проводится комплекс физических упражнений, включающих в себя :

Потягивание

Дыхательные упражнения

Движения, формирующие осанку и свод стопы - хождение по массажной дорожке.

Младший возраст -5мин.

Закаливание ребёнка на открытом воздухе проводится во время прогулок. При этом нужно соблюдать :

Правильную двигательную активность детей

Одежда ребёнка должна соответствовать сезону и обеспечивать свободу движений.

Дети до 4 лет выходят на обычную прогулку зимой в безветренную погоду при температуре воздуха -15 градусов. При более низких температурах и сильном ветре время прогулки сокращается.

Закаливающие процедуры

-Утренняя гимнастика

-Бодрящая гимнастика после дневного сна

-Ходьба по массажной дорожке босиком после дневного сна;

-Водные процедуры – мытье рук до локтя после дневного сна;

-В теплое время года:

-дневной сон с открытыми форточками;

-солнечные процедуры.

-умывание рук до локтей.

Проведение закаливающих процедур после дневного сна в группе.

Температура воздуха в группе +19-20*

Одежда детей: трусы, майка.

Правила организации физических упражнений:

Количество повторений каждого упражнения – 4-5 раз;

Темп выполнения – медленный;

Характер движений – плавный;

Каждый блок упражнений должен сопровождаться мышечным напряжением и заканчиваться мышечным расслаблением, т.е. ребенок должен чувствовать амплитуду движений.

Дыхание – спокойное, носовое, без задержки в ходе упражнения (на раз – вдох, на два – выдох);

Упражнения воздействуют:

- на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук;
-упражнения проводятся на все группы мышц, включая и глазодвигательные;
-упражнения начинают проводить, когда ребенок только что проснулся, но еще лежит в кровати, при этом сохраняется возможность для того, чтобы дети просыпались постепенно;
- на последнем этапе используются упражнения на развитие двигательных навыков

Хождение по массажной дорожке

В основе этого метода положено раздражение рефлексогенной зоны стопы путем хождения по массажной дорожке. Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет 72 тысячи нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела.

По массажной дорожке дети проходят босиком 3-5 кругов, выполняя специальные упражнения.

После окончания упражнений, дети выполняют водные процедуры – умывают лицо и руки до локтей.

Общая продолжительность закаливающих процедур -10 минут.

Именно повышение устойчивости и сопротивляемости организма с самого раннего детства путем максимального использования свежего воздуха и воды, закаливания организма, физической культуры, физического труда, спорта, соблюдений Правил личной гигиены (душ, ванны, обтирания), гигиены жилища (свежий воздух, борьба запыленностью воздуха жилищ), гигиены труда является основой для предупреждения ревматизма и тех очагов инфекций, которые предшествуют его развитию». Закаленный ребенок способен противостоять резким и длительным охлаждениям, он свободно переносит облучение солнечной радиации, становится лучше приспособленным к внезапным переходам от тепла к холоду, к физическим нагрузкам и т. д.

Приступая к закаливанию ребенка, необходимо помнить о некоторых анатомо-физиологических особенностях его организма. При проведении закаливающих процедур, которые создают определенную нагрузку на организм ребенка, надо учитывать приспособительные возможности его физиологических функций.

Терморегуляция у младшего школьного возраста еще недостаточно развита. Дело в том, что у них при малой массе относительно большая поверхность кожи. Этот фактор в сочетании с большим количеством поверхностно расположенных кровеносных сосудов способствует более высокой теплоотдаче, чем у взрослых, что чревато в одних случаях быстрым переохлаждением тела, в других — перегревом организма ребенка.

Заботиться о правильном закаливании детей следует с самого раннего возраста. При этом положительный эффект может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания.

При закаливании детей от родителей требуется достаточное терпение и максимум настойчивости. Однако эта настойчивость ни в коей мере не должна носить характер принуждения.

Закаливание детей можно начинать в любое время года, но проводить его надо круглый год. Выбирая закаливающую процедуру для ребенка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние организма, характер физического и

психического развития, реакцию на окружающую обстановку. Состояние ребенка оценивается, исходя из его возраста и ранее перенесенных заболеваний.

Закаливание надо начинать проводить только тогда, когда ребенок здоров. Однако совершенно ошибочно мнение, что закаливание противопоказано детям ослабленным, часто болеющим, с пониженным аппетитом и беспокойным сном. Напротив, проводимые под контролем врача закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья.

Родителям необходимо помнить, что требуется постоянный контроль за здоровьем детей. Консультации по закаливанию детей, особенно раннего возраста, можно получить в кабинете здорового ребенка, который существует при каждой детской поликлинике.

Врач поликлиники, изучив характерные особенности ребенка, его развития, установит дозировку всех видов закаливания. Если малыш ходит в ясли или детский сад, то родителям следует согласовать способы его закаливания с врачом дошкольного учреждения, чтобы были единые подходы к этому важному и нужному делу.

Естественно, для закаливания ребенка широко используются вода, воздух и солнце. При этом гармоничное их сочетание является наиболее эффективным.