

К специальным закаливающим водным процедурам относятся:

- **обтирания тела.** Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до лёгкой красноты кожи полотенцем в течение 7-10 дней. Затем производятся влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 °С до комнатной на 1 °С каждые 2 дня.

- **контрастное обливание стоп водой.** Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала тёплой водой (+38...36°С), затем +28°С и заканчивают снова тёплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 +18 +38 +18°С. Заканчивают процедуру сухим растиранием.

- **общие обливания тела** проводятся водой с начальной температуры +36°С, длительность первого обливания 15 секунд. В дальнейшем температура воды постепенно снижается на 1°С в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления в зависимости от характера заболевания.

Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Осторожность, постепенность, систематичность— три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.

Функции закаливания

- Укрепляет защитные силы организма
- Уравновешивает эмоциональное состояние
- Повышает работоспособность



«Виды закаливания»



Выполнила:
Воспитатель группы №10
Гарина Наталья Александровна

Краснодар, 2021г.

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды.

Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха — сырости), ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

Перечислим основные принципы закаливания:

- закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
- интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
- эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

Воздушные закаливающие процедуры

входят в обычный режим дня:

- воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18...20°C)
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха;
- одежда должна быть лёгкой, не стесняющей движений, с минимальным содержанием искусственных и синтетических материалов;

Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае, если он вспотел, его нужно увести домой и сменить одежду. Помните, что одежда, высыхая на ребёнке, вызывает его переохладение.

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны, оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги.

Закаливание солнцем: продолжительность в первые дни 2-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 40 секунд, доводя пребывание раздетыми до 15-20 минут.

Длительность приёма ванн постепенно увеличивается, проводятся они под контролем самочувствия ребёнка. Голова ребёнка должна быть постоянно закрыта от солнечных лучей светлой панамой. В жаркий летний день малышам обязательно требуется питьё.

Наилучшее время для приёма ванн — с 10 до 11 часов утра.