

# НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

## ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Закаливание детей дошкольного возраста рекомендуют для общего укрепления организма, профилактики простуд и повышения иммунитета.

**Как правильно закаливать малыша, чтобы не нанести его здоровью вреда?**

**Воздушные ванны и водные процедуры:** обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется

подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

**Необходимо соблюдать принципы закаливания: систематичность и постепенность.** К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

**Как принимать воздушные ванны.** Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. Стоит учесть, что при температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая - к простуде.

Но ребенок не должен просто стоять в холодном помещении — это не закаливание, и так малыша легко простудить. Когда ребенок выполняет физические упражнения - закаливание работает отлично.

Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой. Проветрите помещение, а малыша лучше не одевайте и оставьте заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

**Как умываться.** После зарядки отправляйтесь в ванную, чтобы умывать ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делать воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.

**Как спать.** Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2-3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветрите или оставьте открытой форточку, если на улице не холодно. Но следите, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температуру во время сна держите в рамках 21-23 градусов, а для ребят постарше — 20-21 градус, а с 5-7 лет — 19-21 градус.

**Как одеваться.** Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома. Как и на прогулках, малыша не стоит сильно кутать. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18-22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. А если стало прохладно, и температура в доме упала до 16-17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

**Как ходить.** Некоторые дети очень любят ходить босиком. Но маленьким детям вредно долго ходить босиком по твердой поверхности: ведь у них еще идет формирование свода стопы. А из-за жесткой опоры могут усугубиться уже имеющиеся нарушения или развиваться плоскостопие.

Так что и здесь все надо дозировать. Давайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему. Если у вас есть возможность выехать летом с малышом на природу, а обстановка не травмоопасна, то можете позволить малышу ходить по земле и траве.

Одна из самых эффективных специальных методик — **контрастное обливание стоп и голеней.** Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организм малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

**Обтирание прохладной водой** тоже не потеряло своей актуальности.

Но вот с чем не стоит экспериментировать — это с интенсивным закаливанием. Такое псевдозакаливанию — огромный стресс для детского организма.