

## **Закаливание детей дошкольного возраста**

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. Детей, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад. Летняя пора — самый благоприятный период начала закаливающих процедур.

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 переохлаждение.

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

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

Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

### **Основные правила закаливания ребенка**

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

### **Вместе с мамой и папой**

Если вы закаляете ребенка не первый год, можно рекомендовать сочетание водных процедур с последующими воздушными ваннами сначала в комнате, а летом и на открытом воздухе. После обливания или душа не вытирайте ребенка досуха. Удалите лишь крупные капли воды легкими прикосновениями махрового полотенца. Пусть он обсохнет, оставаясь обнаженным: в результате испарения влаги происходит дальнейшее охлаждение тела. Нельзя допускать, чтобы ребенок дрожал. Если ему холодно — надо сделать легкий массаж, растереть его полотенцем.