

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, ул.Киевская, 3

тел.: (38557) 7-59-69, 7-59-70

E-mail: ryabinka.detskiysad19@mail.ru

Рекомендации родителям

Тема: «Закаливание детей раннего возраста»

Подготовила:

воспитатель

Загурская Ксения Викторовна

2020 г.



Основная цель закаливания – повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды. Это значительно снижает частоту заболеваний, ведь закаленным детям не страшны ни сильные ветра, ни перепады температуры, ни переохлаждение. Подготовленный организм готов дать отпор простуде! Закаливание улучшает работу внутренних органов, способствует развитию мышц, активизирует процессы обмена веществ, укрепляет нервную систему. Начинать закаливание можно уже с двухнедельного возраста после осмотра ребенка педиатром и одобрения оздоровительных процедур с его стороны. Чтобы хорошее начинание действительно принесло пользу, родители должны придерживаться ряда правил:

Закаливать малыша нужно круглый год – перерывов быть не должно, а интенсивность и продолжительность закаливающих процедур необходимо постепенно повышать.

Регулярность выполнения процедур – это залог успешного закаливания. Если же вы будете выполнять их «раз от раза», то вряд ли стоит ожидать положительных результатов.

Постарайтесь проводить все процедуры в форме игры. Эффект закаливания лишь усилится, если малышу будет нравиться этот процесс. Берите на вооружение все, что любит ваш малыш, – игрушки, стишки, песенки, картинки. Импровизируйте, чтобы крохе было весело и интересно.

Рекомендуется сочетать закаливание с массажем, так развитие ребенка будет гармоничным, а самочувствие хорошим.

Как свидетельствует медицинская статистика, дети, которых закаляют родители, имеют более крепкий иммунитет и примерно в 3,5 раза меньше болеют ОРВИ, чем их незакаленные сверстники.

Ни в коем случае не допускайте перегревания или переохлаждения ребенка во время процедур. Терморегуляция у малышек еще несовершенна, и колебания температуры тела для них – норма. Но ведь закаливание ни в коем случае не должно идти во вред! Поэтому внимательно следите за температурой воздуха и воды, не переусердствуйте с пребыванием малыша на солнце. Всегда подбирайте для ребенка подходящую по погоде одежду и обувь и защищайте его голову от солнца.

Очень хорошо, когда закаляется сразу вся семья. Во-первых, это полезно для здоровья домочадцев, а во-вторых, вы послужите прекрасным примером для своего ребенка.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.



К специальным закаливающим процедурам относятся:

- закаливание воздухом (воздушные ванны),
- закаливание солнцем (солнечные ванны),
- закаливание водой (водные процедуры).

Итак, начнем с самого простого вида закаливания – **свежим воздухом**. К нему относят проветривание комнаты, воздушные ванны во время пеленания и прогулки. Самой первой процедурой для малышек является проветривание. Груднички тратят очень много энергии и потребляют большое количество кислорода, поэтому постоянное поступление свежего воздуха крайне необходимо для хорошего самочувствия. Проветривать комнату, в которой находится ребенок, необходимо в любое время года. Летом окно или форточка должны быть открыты постоянно, а зимой комнату проветривают пять раз в день. Причем малыша не нужно уносить из комнаты на время проветривания, достаточно просто укрыть его одеяльцем. Исключение составляет сквозное проветривание. Оптимальная температура воздуха в комнате, где находится малыш, – 20–22 °С.

Еще один вид закаливания – воздушные ванны во время пеленания. Со здоровым ребенком такую процедуру можно проводить уже в роддоме. Суть ее заключается в том, что крохе дают полежать на животе на пеленальном столике во время пеленания и смены подгузников. Вначале продолжительность этой процедуры составляет 1–2 минуты, но постепенно, раз в неделю, можно прибавлять по 2 минуты. Таким образом, в полгода малыш будет наслаждаться воздушными ваннами уже по полчаса. Очень хорошо одновременно с этим делать с малышом легкую гимнастику.

Прогулки в уютной коляске на улице – это не только приятное, но и закаливающее мероприятие. Малышей, родившихся летом, выносить на полчаса на улицу можно сразу после выписки из роддома. Если же ребенок появился на свет в более прохладное время года, то «пропуском» на прогулку будет служить столбик термометра. Грудничка можно выносить на улицу только, если температура опустилась не ниже –5 °С. Продолжительность такой прогулки составляет 15–20 минут. Детишки в возрасте 3 месяцев и старше уже неплохо переносят мороз и в –10 °С. А тем малышам, кто пересек возрастной рубеж в полгода, уже нестрашно, если столбик термометра показывает –15 °С. Главное, помните о том, что закаливание – это укрепление здоровья, а не нанесение ему вреда. Малышу должно быть тепло и уютно, он ни в коем случае не должен замерзть!



Солнечные ванны

Пребывание на солнце повышает защитные силы организма, дает ребенку заряд бодрости и энергию. Однако следует помнить о том, что малыши до года слишком чувствительны к ультрафиолету, поэтому ванны под прямыми солнечными лучами им строго противопоказаны. Им подходит только пребывание в рассеянных солнечных лучах. С года до трех лет солнечные процедуры проводят осторожно и дозированно, и только дети старше трех лет могут понемногу загорать на солнышке. Летом солнечные процедуры рекомендуется принимать с 9 до 12 часов, а на юге с 8 до 10 утра.

Противопоказанием является температура воздуха $+30^{\circ}\text{C}$ и выше.

Осенью, весной и зимой лучи солнца более рассеянные, чем летом, поэтому они очень полезны малышу.

Закаливание водой считается одним из наиболее эффективных методов закаливания. Виды водных процедур и методика закаливания напрямую зависят от возраста малыша.

Если ребенку до 3 месяцев

Обтирание отдельных частей тела ребенка – ручек и ножек – салфеткой или рукавичкой, смоченной в воде, в течение примерно двух минут. Изначально температура воды должна быть 37°C , а затем каждую неделю ее нужно снижать на один градус, пока столбик термометра не достигнет отметки 28°C . Обтирание выполняется в такой последовательности: сначала ручки малыша от кистей до плечиков, а затем ножки – от ступней до коленок.

Умывание личика малыша в течение 2 минут. Изначально температура воды должна быть 28°C , а затем каждые 2 дня ее необходимо снижать на один градус, постепенно доведя до 20°C .

Ежедневная ванна с температурой воды 37°C в течение 5 минут, после которой малыша обливают водой более низкой температуры – 35°C .

Если малышу от 3 до 10 месяцев

Ежедневная ванна с температурой воды 37°C , после которой малыша обливают чуть более прохладной водой (35°C) из ковшика и затем вытирают тело.

Общее влажное обтирание тела малыша рукавичкой, предварительно смоченной в прохладной соленой воде (содержание соли – 8 чайных ложек на один литр воды). Обтирание выполняется в такой последовательности: ручки, ножки, грудь и спинка. В конце процедуры малыша следует насухо вытереть полотенцем.

Умывание личика ребенка водой с постепенным уменьшением ее температуры (1 раз в 2 дня) с 28°C до 20°C .



Если ребенку от 10 месяцев до года

Ежедневная ванна, как и в предыдущих возрастных группах, после которой ребенка обливают из ковшика водой более низкой температуры (35°C).

Влажное обтирание ручек, ножек, грудки и спинки прохладной соленой водой.

Обливание: малыш сидит или стоит в ванне, а мама или папа поливают его сильной струей душа в такой последовательности – спинка, грудь, животик и ручки.

Температура воды изначально составляет 37°C, а затем каждую неделю ее нужно уменьшать примерно на один градус, пока она не достигнет 28°C.

Возраст ребенка от 1 года до 3 лет

В этом возрасте можно использовать общие обтирания со снижением температуры воды до 24°C, общие обливания, с температурой воды до 24-28°C. С 1,5 лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие, чем обливание, так как, кроме температуры воды, здесь включается еще и механическое влияние. Длительность процедуры 1,5 мин.

