



Закаливание ребенка в семье

Инструктор по физической
культуре Клопова
Ирина Михайловна











Если хочешь быть здоров – закаляйся!!!



В воспитании здорового ребёнка огромная роль отводится закаливанию.

Положительный эффект закаливания может быть достигнут только при строгом соблюдении таких принципов:

Индивидуальный подход;

Постепенность закаливания;

Систематичность и постоянство;

Учет эмоционального состояния ребенка



Постепенность закаливания

Начинать нужно с местных закаливающих процедур, оказывая воздействие на ограниченную часть кожной поверхности тела: лицо, шея, руки, ноги. Впоследствии можно переходить к общим процедурам, при которых воздействию подвергается вся или почти вся поверхность тела. Для малышей любимое занятие - игры с водой. Они с удовольствием достают игрушки со дна ёмкости, наполненной водой, массируют в воде ладони, пускают корабли и т.д.





Систематичность и постоянство

Систематическое повторение закаливающих процедур желательно проводить в одно и то же время суток, по возможности в одних и тех же условиях окружающей обстановки. Это необходимо для выработки условного рефлекса. При исчезновении данного рефлекса эффект закаливания значительно снижается. Постепенно привычка к систематическому закаливанию должна перерасти в насущную потребность.





Индивидуальный подход.

Строго учитывается состояние здоровья ребёнка, физическое и физиологическое развитие, поведение и реакция на окружающие условия, а также перенесённые ребёнком заболевания, особенности питания, конкретные условия быта. В организации закаливания важно правильно понимать индивидуальные особенности ребёнка и считаться с ними.

Например, закаливание детей, у которых ярко выражены сила и уравновешенность нервных процессов, полезно проводить более быстрыми темпами по сравнению с закаливанием детей, в поведении которых обнаруживаются признаки слабости нервных процессов.





Учёт эмоционального состояния ребёнка в момент проведения закаливающей процедуры.

Очень удобно обливание проводить после сна, поэтому важно, с каким настроением ребёнок встанет. Начинать нужно с гимнастики пробуждения, которая проводится в постели под спокойную музыку. Полезно это делать так: разогревание через физические упражнения, аэробику, дыхательные упражнения, массаж и т.д., обливание холодной водой, за которым следует растирание полотенцем.



Основные средства закаливания: солнце, воздух и вода.



Как организовать закаливание воздухом? Прежде всего, необходимо 3 – 4 раза в день тщательно проветривать помещение, в котором находится ребенок. В осеннее – зимнее время постоянно приучать спать в проветренном помещении и обязательно гулять. Каждый день он должен находиться на воздухе не менее 3 – 4 часов. Зимой только в сильные морозы с ветром можно отменить прогулку. Летом же в любую погоду весь день ребенок проводит на воздухе.





Важно, чтобы во время прогулки ребенок не был пассивным. Положительная эмоциональная настроенность, двигательная активность, звуковые и речевые реакции – все это повышает общий тонус нервной системы ребенка, а вместе с тем и весь уровень жизненных процессов, обмена веществ.





По сравнению с воздухом, вода является более сильным средством закаливания, т.к. обладает гораздо большей теплопроводностью и теплоемкостью. Закаливание водой проводится в помещении, при обычной комнатной температуре воздуха. Нет необходимости специально нагревать воздух, но обеспечить отсутствие сквозняка надо обязательно. Даже короткое воздействие прохладного воздуха на мокрую кожу может вызвать резкое переохлаждение. В жаркое летнее время, когда водные процедуры проводятся под открытым небом, дети также должны быть защищены от ветра.





Обливание ног водой.

Наиболее благоприятное время для начала проведения ножных ванн — лето. **Закаливание водой** оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды - 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.





Методика проведения контрастных ванн.

Налить воду в два резервуара (два таза или ведра). Один из них наполнить водой температурой 37—38 °С, а другой — на 3—4 °С ниже. Количество воды необходимо такое, чтобы вода покрывала ноги до середины голени. На протяжении 7 дней температуру воды в резервуарах не изменяют, далее понижают температуру воды во втором резервуаре (в котором температура воды была ниже) на 1 °С в неделю и доводят ее до 18—20 °С.



Закаливание солнцем

Постепенность увеличения действия солнечных лучей может быть достигнута несколькими путями:

1. Используется ослабляющее влияние атмосферы – солнечные ванны принимают ранним утром или после полудня (косые лучи менее эффективны).
2. Проводят солнечные ванны в облачные дни, облачность способствует рассеиванию лучей.
3. Используют отраженные лучи (в тени).
4. Изменяют площадь обнаженной поверхности кожи подбором одежды.
5. Изменяют продолжительность облучения. Нельзя забывать про головной убор и раздевать ребенка до трусиков надо вначале на 5 минут, потом постепенно увеличивать время до получаса.



По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?



Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие— бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.



Спасибо за внимание!

