

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 развиться 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, где есть чистая трава, а обстановка не травмоопасна, то можете позволить малышу ходить по земле и траве.

### Памятка родителям

Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно – иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются **время, желание и систематичность**.

К тому же необходимо быть очень грамотным родителем, чтобы четко понимать, когда ребенок чувствует себя не очень хорошо, и закаливание надо приостановить. Ведь есть немало людей, ознакомившихся с методикой и начавших ее исполнение, не считаясь с состоянием ребенка.

Одна из самых эффективных специальных методик — **контрастное обливание стоп и голеней**. обливание ног

в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +16 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

**Обтирание прохладной водой** тоже не потеряло своей актуальности. Общие обтирания или душ с постепенным снижением (не за один день) температуры с 36 С до 28 С (душ также оказывает массирующее действие). Время пребывания до полутора минут - тоже постепенно.

Но вот с чем не стоит экспериментировать — это с интенсивным закаливанием. Нередко по телевидению показывают, как малышей обливают холодной водой на снегу и заставляют по снегу ходить босиком, но делать этого не надо. Нельзя устраивать и заплывы малышей в проруби.

Такое **псевдозакаливании** — **огромный стресс для детского организма**, и его последствия очень трудно предсказать. А постепенное и последовательное закаливание принесет только пользу здоровью, и самочувствию малыша.

Ну и последнее: если уж хочется сделать ребенка закаленным, начните с себя, так вы, по крайней мере, сами прочувствуете, насколько приятны или некомфортны те или иные процедуры.

Закаливание можно проводить большинству детей, но предварительно следует обратиться к своему детскому врачу по месту жительства, желательное соблюдение определенной последовательности в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №45 общеразвивающего вида»

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



Подготовила: Инструктор по физкультуре  
Церковная Оксана Евгеньевна

## **Закаляйся - если хочешь быть здоров!**

### **Постарайся позабыть про докторов.**

#### **Как закаливать**

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся **воздушные ванны** и **водные процедуры**: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуются особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

**Соблюдайте 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 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 — тогда закаливание работает отлично.

Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. 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., зарядку можно заменить подвижной игрой, до 10 минут.

#### **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.

Еще один важный момент в закаливании и профилактике частых ОРЗ : до и после умывания —полоскание горла. В первые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16. Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее — каждые 7 дней. Если ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до

заболевания.

Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С. **Если ребёнок аллергичен, то настоем можно заменить обычной кипячёной водой.**

#### **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.