

Подготовка к закаливанию ребенка в детском саду

И вот пришло время отдавать ребенка в детский сад. Дома обязательно надо приблизить режим ребенка к садиковому. Необходимо учесть, что примерное время акклиматизации детей в детском саду составляет около месяца.

Методы закаливания в детском саду общеизвестны:

- закаливание воздухом;
- закаливание водой;
- закаливание солнцем.

За этим следят

инструктор по физкультуре, воспитатель.

Воспитатель планирует

закаливающие мероприятия с учетом сезона и состоянием

здоровья детей. Она же информирует родителей об изменении в состоянии здоровья детей, а также формирует потребность детей в ежедневных физических упражнениях.

Закаливание ребенка 2-3 лет состоит в следующем:

- во время прогулок дети играют в подвижные игры, одеты в соответствии с погодой;
- проветривание помещения сквозным методом;
- после пробуждения дети проходят босиком по полу;
- старшие дети полощут горло прохладной водой, младшие – отваром трав комнатной температур.

Кроме того, дети уже сами могут сказать, какая процедура им нравится больше, какая – меньше.

Для детей дошкольного возраста можно организовать хождение босиком (летом – по траве, зимой – по ковру в помещении). В некоторых садах практикуют пройти босиком по смоченному в солевом растворе полотенцу, а потом дети насухо вытирают ножки. Закаливание детей водой начинают с самого раннего возраста, это длительный процесс. Сначала практикуют влажные обтирания (температура воды от 30 градусов с постепенным понижением до комнатной, в конце процедуры – сухое обтирание). Потом ежедневно утром и вечером опускать ноги в тазик сначала с прохладной, а затем – холодной водой. Через несколько дней держать ноги в воде следует уже 2-3 минуты. Температуру воды нужно снижать постепенно, не допуская переохлаждения ног.

Следующий этап — опускать ноги то в холодную, то в горячую воду. Таким образом, будет совершенствоваться механизм терморегуляции. Всегда помнить, что человек, который с детства приучен к очень узкому диапазону температуры окружающей среды, при минимальных термоколебаниях подвержен простудам. Адаптация детей к температурным колебаниям подразумевает и устойчивость к высоким температурам. Это относится к солнечному теплу. Организм ребенка испытывает потребность в ультрафиолетовых лучах, способствующих правильному обмену веществ,

предохранению от многих заболеваний. Они уничтожают разные бактерии, способствуют закаливанию, но пользоваться лучше рассеянным солнечным светом.

Как бы ни уговаривали ребенка делать зарядку, если он видит, что взрослые ее не делают, у него тоже пропадает интерес. Пример родителей – один из важных факторов привыкания ребенка к закаливанию. Особо необходимо сказать о закаливании часто болеющих детей. Родителям не опускать руки.

После выздоровления ребенка снова и снова начинать все сначала, постепенно увеличивая число и продолжительность процедур. Здоровье ребенка напрямую связано с закаливанием. Оно должно быть постепенным, целенаправленным, систематичным. Пример родителей – залог успеха в этом.

