



# *Закаливание детей дошкольного возраста*

*МАДОУ №322 «Морозко»  
гр. «Почемучки»  
г. Красноярск*



# Содержание

- **Закаливание организма дошкольников**
- **Методы закаливания детей**
- **Перечень противопоказаний**
- **Памятка родителям**
- **(правила закаливания)**



# *Закаливание*

– это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды. Закаливание необходимо начинать с самого раннего возраста, еще до первых болезней малыша. А в последнее время врачи советуют закаливать малыша еще до его рождения.

Прогулки на свежем воздухе, контрастные души, а также дозированные ультрафиолетовые ванны значительно улучшат здоровье, как матери, так и малыша. А для того чтобы процедура закаливания была не напрасной и действительно полезной для организма ребенка,

**следует соблюдать следующие правила:**

- Закаливания должны проводиться систематически в течение всего года с умеренным увеличением уровня воздействия на организм
- К выбору закаливающих процедур необходимо подойти максимально индивидуально с учетом всех особенностей ребенка, в том числе и его возраста
- Необходимо чтобы все закаливающие процедуры не вызывали у ребенка стресс, а только положительные эмоции.



# *Методы закаливания детей*

## ➤ Закаливание воздухом (воздушные ванны)

- Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
- Сон на воздухе
- Специальные воздушные ванны
- Хождение босиком
- Суховоздушная баня (сауна)

## ➤ Закаливание водой (водные процедуры)

- Умывание и другие гигиенические процедуры
- Влажное обтирание
- Обливание ног
- Душ, общее обливание
- Купание в водоеме
- Полоскание горла

## ➤ Закаливание солнцем (солнечные ванны)

- Световоздушные ванны
- Солнечные ванны
- Отдых в тени



## *Закаливание воздухом*



Свежий воздух необходим ребенку любого возраста. А применять этот вид закаливания можно с самого рождения ребенка.

Самых маленьких необходимо закаливать в помещении. Температура воздуха в комнате должна составлять  $23^{\circ}\text{C}$  для новорожденного малыша, около  $19 - 20^{\circ}\text{C}$  в возрасте от 3 месяцев до 1 года и ниже  $18^{\circ}\text{C}$ , когда ребенку исполняется 1 год. В дальнейшем температуру необходимо снижать еще больше, но не ниже  $14^{\circ}\text{C}$ .

Летом детей лучше выносить на улицу практически сразу после рождения, начинать прогулки с 20 - 30 мин и доводить до суммарных 3 - 4 ч в день. Можно выносить ребенка на улицу и зимой, но не стоит этого делать, если ребенок младше 2-3 недель и температура воздуха ниже  $-5^{\circ}\text{C}$ . Длительность прогулок должна составлять 10 - 20 мин и постепенно доводить ее до 1,5 - 2 ч дважды в день.

А после 3-х лет необходимо, чтобы ребенок по возможности каждый день, при любой хорошей для сезона погоде, проводил несколько часов на свежем воздухе.

Важно отметить, что воздушные ванны следует совмещать с физическими упражнениями, рекомендуемыми для соответствующего возраста ребенка.





## *Закаливание солнцем*



Маленьким детям полезны солнечные ванны, но важно соблюдать осторожность. Так как ультрафиолет активно влияет на организм ребенка, до 1 года полноценные солнечные ванны детям противопоказаны, в возрасте от 1 до 3х лет их назначают с большой осторожностью и широко применяют с 3х лет. Принимают солнечные ванны в теплое время года, начиная с одного раза в день, продолжительностью 2 – 3 мин. Лучшим для нашего климата считается время с 9 до 11 часов утра при температуре на улице 20 – 26° С.

Ни в коем случае, не выводите ребенка на улицу при температуре выше 30° С . На малыша следует надеть панамку и трусики, чтобы укрыть голову и интимные места ребенка от попадания прямых солнечных лучей, а после процедуры обязательно обмыть теплой водой и вытереть насухо.



## *Закаливание водой*



Закаливание водой оказывает более мощный эффект в сравнении с воздушными процедурами. Поэтому необходимо соблюдать осторожность, вводя элемент закаливания в такие традиционные водные процедуры как умывание, подмывание и купание. Начинают закаливание водой с помощью влажных обтираний мягкой губкой, сначала намоченной в воде с температурой  $37^{\circ}\text{C}$  и после отжатой. Начинают обтирания с ручек, затем переходят на ноги, грудь, живот и спинку ребенка, а сразу после окончания процедуры вытирают насухо. Постепенно температуру воды понижают, так чтобы по исполнению 1 годика обтирания проводились водой с температурой  $25^{\circ}\text{C}$ .

Ежедневные купания, а также подмывания и умывания малыша тоже можно превратить в закаливающую процедуру: для этого необходимо постепенно снижать температуру воды, в которой купают малыша. Начиная с годика можно начинать обливания малыша. Летом это лучше делать на свежем воздухе, при температуре в тени не ниже 20 °С, а в остальные времена года - в ванной. Начинают обливание со спины, затем переходят на грудь, животик, и в последнюю обливают руки, общая длительность процедуры не должна превышать 2 минут. Начинают обливания с температуры воды 36 - 37° С и постепенно за месяц-два снижают до 28° С. После обливания ребенка обязательно спускаясь сверху вниз вытирают насухо до легкого покраснения.



## *Море.*

Этот вариант является прекрасным местом для комплексного закаливания ребенка, ведь здесь объединяются воздействие сразу трех стихий: солнца, воздуха и воды. Но учитывая их сильное воздействие на организм малыша, специалисты рекомендуют возить детей на море не ранее 3 лет, в этом возрасте им можно уже проводить некоторое время на солнышке и купаться в море, не забывая про панамку и трусики для защиты от солнца.



# Перечень противопоказаний для проведения закаливающих процедур

- Негативное отношение и страх ребенка
- Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки
- Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- Карантин в детском саду или в семье
- Высокая температура в вечерние часы
- Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!
- Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания.



## **Правила закаливания для родителей:**

- РЕГУЛЯРНО ЗАКАЛИВАЙТЕ РЕБЕНКА КРУГЛЫЙ ГОД БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ, ИСПОЛЬЗУЯ РАЗНООБРАЗНЫЕ СРЕДСТВА
- УЧИТЫВАЙТЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ
  - ПОСТЕПЕННО ПОВЫШАЙТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕГРЕВАНИЯ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ РЕБЕНКА
- ПРАВИЛЬНО ПОДБИРАЙТЕ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ ДЛЯ ПРОГУЛОК
  - ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРОВОДИТЕ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ
- СОЧЕТАЙТЕ ЗАКАЛИВАНИЕ С МАССАЖЕМ ЗАКАЛЯЙТЕСЬ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

**-ВЫ- ПРИМЕР ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА**

**Важно помнить, что здоровье  
вашего ребёнка – в ваших руках.**



**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**