

Закаливание детей в детском саду: советы, рекомендации, доступные методы

Честь и хвала тому детскому саду, в котором уделяется достаточное внимание физическому развитию детей, в частности — закаливанию. Привыкание детского организма к пониженным температурам, его адаптация к менее комфортным условиям сказывается и на иммунитете ребёнка, укрепляя его, и на здоровье. Если регулярно проводить закаливание детей, они станут гораздо реже болеть, а в будущем им не грозит букет хронических заболеваний, популярный среди школьников в наши дни.

Закаливание детей в детском саду: общая методика

Проводить в жизнь методику закаливания в детском саду должен весь дружный коллектив дошкольного учреждения: и руководство, и медсестра, и воспитатели, да и родители не должны этому противиться. Ничего сложного эта методика собой не представляет. Главное — придерживаться основных принципов закаливания:

- **постепенность**: нельзя на ребёнка сразу и неожиданно выливать ушат холодной воды, только медленное привыкание обеспечит успех занятий по закаливанию в садике;
- **систематичность**: только регулярные занятия будут способствовать укреплению организма: каждый перерыв будет подрывать всю ту работу, которая велась по закаливанию раньше;
- **учет индивидуальных особенностей**, в том числе и заболеваний ребёнка: перед началом проведения курса закаливания нужен тщательный анализ всех заболеваний, перенесённых ребёнком, и его наследственности, чтобы знать, как маленький организм отреагирует на такие новшества.

Дружный тандем родителей и воспитателей в этом вопросе просто необходим. Закаливание в детском саду должно быть подхвачено и продолжено дома. Чтобы не был нарушен принцип систематичности, родители должны контролировать закаливание своего ребёнка на выходных, когда малыш находится не в саду, а дома. Ну и, конечно, не стоит забывать о том, чтобы заинтересовать малыша своим личным примером, закаляясь вместе с ним. К основным процедурам закаливания относят воду, свежий воздух и солнце.

Водные процедуры

Вода — отличное средство для закаливания маленького организма в детском саду, так как водные процедуры легко контролировать и дозировать. Здесь работает принцип постепенности: берётся вода той температуры, которая подходит именно этому ребёнку, а потом уже температура постепенно снижается. Из водных процедур в детских садах используются:

- обтирания;
- обливания;
- купания.

Предельно осторожно нужно подвергать водным процедурам детей с тяжёлыми заболеваниями сердца, болезнями почек, недавно перенёсших воспаление легких или плеврит.

Воздушные процедуры

Свежий воздух должен постоянно окружать ребёнка, даже если он находится внутри помещения. Живительный кислород проникает сквозь кожу и в дыхательные пути. Из воздушных процедур в детских садах проводятся следующие меры по закаливанию:

- сон на открытом воздухе;
- прогулки на свежем воздухе;
- воздушные ванны.

Помещения, в которых находятся дети, должны быть хорошо проветриваемыми, и это тоже входит в программу закаливания.

Солнечные процедуры

Солнечные лучи обладают общеукрепляющим действием на детский организм, они активизируют обмен веществ, улучшают самочувствие, поднимают настроение, способствуют здоровому сну и аппетиту, регулируют теплообмен. Наряду с такими положительными свойствами солнце нередко оказывает вредное действие. Поэтому в детских садах к таким процедурам необходимо подходить ответственно и осторожно. Для младших детей эффективными окажутся солнечные ванны, которые рекомендуется проводить в движении. Однако игры эти должны быть спокойного характера. Солнечные ванны детям нужно принимать:

- утром (с 8 часов и до 9 часов);
- после обеденного сна (с 15 часов и до 16 часов).

Необходимо постоянно следить за тем, чтобы не было солнечных перегревов.

Процесс закаливания детей в детском саду потребует от воспитателей и медсестры немалых усилий, но они будут 100%-но оправданы. Мало того, что существенно уменьшится заболеваемость среди посетителей сада, у детей будет хороший сон, отличный аппетит и радостное настроение. Всего этого не смогут не заметить и благодарные родители.

10 правил закаливания ребенка в домашних условиях

С каждым годом количество часто болеющих детей до 3 лет растет прямо-таки с катастрофической скоростью. А виной всему плохая экология, некачественное питание во время беременности и неправильно налаженное грудное вскармливание. Частично исправить ситуацию поможет закаливание ребенка в домашних условиях, но делать его нужно правильно.

Специалисты советуют начинать с воздушных ванн, а уже после них переходить к водным процедурам. Рассмотрим несколько правил закаливания ребенка, которые помогут избежать ошибок и повысить иммунитет ребенка в кратчайшие сроки.

Правила закаливания ребенка

1. Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.
2. Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.
3. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться лечением простуды у ребенка и постельным режимом.
4. Настроение имеет значение! Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.
5. Станьте примером для подражания. Кроха намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.
6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.
7. Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
8. Не допускайте переохлаждения малыша.
9. Следите, чтобы ребенок не перегрелся.
10. Руки и ноги малышки перед началом процедур должны быть теплыми.

Придерживаясь простых правил закаливания ребенка в домашних условиях, вы сможете защитить его не только от частых простуд и хронических заболеваний, но и от плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Осталось только выбрать подходящий именно вам способ закаливания и можно начинать. Это могут быть: обтирания, ножные ванночки, ванны с постепенным понижением температуры, контрастный душ или обливания холодной водой. Если не можете сделать выбор самостоятельно, посоветуйтесь с педиатром, он непременно поможет.