# «Закаливающие процедуры для детей дошкольного возраста»

 С древних времён было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. При здоровом образе жизни (достаточное пребывание ребёнка на свежем воздухе; регулярное проветривание помещения, одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания) эти факторы постоянно и естественно оказывают влияние на организм. Детей дошкольного возраста нужно одевать в зависимости от сезона и от погоды. Причём одежда должна соответствовать не, только погоде, но и деятельности ребёнка.

Воздушные ванны – ценные закаливающие мероприятия. Их начинают проводить при температуре воздуха в помещении 19 – 22 градусов. Затем путём проветривания температуру постепенно понижают для детей 2 – 3 лет до 16 – 15 градусов. Первоначальная продолжительность воздушных ванн – 5 минут, каждые 2 – 3 дня время увеличивается на 1 минуту. В это время дети одеты в маечку и плавочки, носки и сандалии, а через две недели только в плавочки и сандалии. Воздушные ванны проводятся 1 раз в день.

Также можно принимать воздушные ванны на открытом воздухе при рассеянном солнечном свете, в безветренную погоду регулируя её продолжительность в зависимости от окружающей температуры и самочувствия ребёнка.

Воздушные ванны наиболее эффективны при движении детей – во время гимнастики и подвижных игр. Хождение босиком – хороший способ закаливания, как дома, так и в дошкольном учреждении. Кроме того при хождении босиком происходит укрепление свода стопы и её связок, что предупреждает плоскостопие. Температура пола при этом должна быть не ниже 18 градусов.

Вначале дети ходят в носках, а через 4 – 5 дней босиком по 3 – 4 минуты, время процедуры увеличивается каждый день на 1 минуту, и постепенно доводят до 15 – 20 минут. Проведение закаливания требует индивидуального подхода к ребёнку, учёта его самочувствия и настроения, подготовленности к процедуре, вынужденного перерыва в связи с болезнью и т. д. Необходимо постоянно поддерживать положительный эмоциональный фон.

Первое правило – систематическое проведение закаливающих процедур в течение всего года. Перерывы в закаливании снижают приобретённую способность организма противостоять холоду и контрастным изменениям температуры. Нужно подробно рассказать родителям, как проводятся процедуры и для чего.

Второе правило – постепенное увеличение интенсивности закаливания. Переход от слабых по интенсивности закаливающих процедур, к более сильным – проводятся постепенно.

Третье правило – положительный эмоциональный настрой ребёнка, что является непременным условием проведения закаливающих процедур. Созданию хорошего настроения способствует музыкальное сопровождение.

Четвёртое правило – учёт индивидуальных особенностей, состояние здоровья и возраст ребёнка. При закаливании ослабленных детей следует несколько изменить методику проведения процедур, меньше обнажать тело при воздушной ванне, постепенно и более мягко снижать температуру при закаливании ног. При закаливании ослабленных детей требуется постоянный врачебный контроль и усиленное внимание воспитателей.

Противопоказаниями к началу закаливающих процедур и его продолжительности считают острые заболевания, остановку в весе. Раздражительность, плохой сон, появление жалоб на усталость, негативное отношение к процедурам.

Правила закаливания детей дошкольного возраста

Начинать закаливание можно в любое время года, однако, лучшая для этого пора – лето.

Эффективность закаливания зависит от его систематичности.

Категорически запрещено резко повышать продолжительность (время) и менять температурный режим. В закаливании детей дошкольного возраста должен действовать принцип постепенности, чтобы ни в коем случае не вызвать переохлаждение и последующее заболевание.

Нельзя начинать какие бы то ни было закаливающие процедуры, если ребёнок не здоров.

Самый лучший эффект от закаливания достигается комплексом процедур, когда соединяются воедино воздух, солнце и вода.

Любая процедура закаливания должна доставлять ребёнку удовольствие и вызывать только положительные эмоции.

Родители должны выбирать методику и вид закаливания в зависимости от возраста их ребёнка, организуя каждую процедуру с умом. Только тогда ребёнок вырастет крепким и здоровым.