



Детство
в ярких
красках

Беликова Дарья Сергеевна, инструктор по
ФИЗО

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Потому что детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка.

Солнечные ванны лучше всего принимать утром при температуре воздуха не ниже 20°. Солнечные лучи повышают тонус кровеносных сосудов, очищают поры. Под влиянием солнечных лучей в коже образуется витамин D, необходимый для роста костей.



Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн. Воздушные ванны принимаются в любое время года. Делайте зарядку при открытой форточке. Свежий, прохладный воздух бодрит, способствует лучшему насыщению крови кислородом, повышает настроение. Закаливание воздухом можно проводить во время прогулок, походов, игр,.

Закаливание водой. Водные процедуры полезны в любое время года. К ним относятся обливание, контрастные ножные ванны, обливание водой, душ, полоскание горла и купание в открытых водоемах.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после дневного сна.



Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 15 градусов С. Начинаем с температуры 28 градусов.

Одной из народных форм закаливания является хождение босиком. Особенно полезна ходьба босиком по утренней росе, по воде, по песку, гальке. Хождение босиком не только закаляет, но и служит верным средством профилактики плоскостопия, так как укрепляются мышцы стопы.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть около 30-32 градуса С.

- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Обтирают последовательно шею, грудь, руки, спину, живот, ноги, после чего вытирают их насухо и растирают тело сухим полотенцем до легкого покраснения.

- Продолжительность процедуры 1-2 минуты.



Обливание водой следует начинать летом. К обливанию водой можно перейти после того, как организм привыкнет к обтиранию. Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела. Душ сочетает в себе температурное и механическое воздействие.

Душ - прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Начальная температура воды +35°С, а затем снижайте на 1-3° через каждые 5-7 дней, доводя до +20°С.

Полоскание горла - проводится процедура каждый день утром и вечером. Начальная температура воды +25°С, постепенно через неделю она снижается на 1-2 °С и доводится до +10°С.



Купание в открытых водоемах - этот вид закаливания водой один из наиболее эффективных способов, при котором осуществляется комплексное влияние на организм воды, воздуха и солнечных лучей. Купаться желательно в утренние и вечерние часы.