

*Зарипова Руслана Расимовна,
воспитатель,
МАДОУ «детский сад №92»,
г. Златоуст*

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ: ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ

Честь и хвала тому детскому саду, в котором уделяется достаточное внимание физическому развитию детей, в частности — закаливанию.

Закаливание детей является процедурой, которую применяют люди на протяжении многих веков. Такие процедуры способны укрепить здоровье, укрепить иммунитет, поднять выносливость ребенка.

Но, как и другие подобные процедуры, закаливание имеет свои особенности и противопоказания. Чтобы закаливание пошло только на пользу, выполнять его нужно, пользуясь приведенными рекомендациями.

Чем полезно закаливание детей?

- Закаливание детского организма особенно полезно, ведь защитные реакции вырабатываются именно в детском возрасте. К сожалению, родители часто делают ошибку, игнорируя закаливание. Они слишком тепло одевают малыша даже при умеренных температурах, не дают ему лишний раз промочить ноги или съесть мороженное

- Все это приводит к тому, что ребенок становится «тепличным». Родители не могут всю жизнь опекать такого ребенка. В итоге, поступая в сад или школу, ребенок начинает часто болеть. Все из-за того, что его организм просто не способен бороться с воздействием окружающей среды

- Закаливания предназначены именно для подготовки малыша ко встрече с реальным миром, они укрепляют защитные функции всего организма. Закаливания показаны лишь тем детям, у которых нет хронических

заболеваний. В остальных случаях, о возможности закаливания, следует проконсультироваться у педиатра.

- **Цели и принципы закаливания детей**

Правильное закаливание имеет определенные принципы и цели.

Принципы закаливания детей:

- Следует учитывать возраст ребенка, его физические и психические особенности.

- Последовательность. Процедуры закаливания нужно проводить последовательно, постепенно увеличивать время процедур и нагрузку на организм

- Систематичность. Этот принцип напоминает, что закаливания имеют свой режим

- Закаливание необходимо проводить только при положительной реакции малыша. Нельзя, чтобы ребенок боялся таких процедур, или проводить их насильственно.

- Цели закаливания:

- Укрепляет иммунную систему

- Держит тело в тонусе

- Укрепляет сердечно -сосудистую систему

- Повышает настроение ребенка, позитивно воздействует на психику.

- **Какие существуют методы закаливания детей?**

В зависимости от того, с помощью каких ресурсов происходит закаливание, существует несколько методов:

- Воздушные закаливания

- Солнечные закаливания

- Водные закаливания

- Каждый из приведенных методов по своему эффективен. Они по разному воздействуют на организм, имеют свои преимущества и недостатки.

Традиционные и нетрадиционные методы закаливания.

Нетрадиционное закаливание для детей дошкольного возраста

- К традиционным методам относятся те, которые описаны выше. Такие методы закаливания проверены временем, широко используются в педиатрии. У традиционных методов есть четкие противопоказания. Во остальных же случаях, все они крайне полезны для здоровья

- Нетрадиционные методы включают в себя те, при которых воздействие контрастных температур наиболее ощутимо. Такие методы имеют множество противопоказаний, к ним нужно относиться с повышенной осторожностью

- К нетрадиционным методам закаливания относят: обтирание тела снегом, обливание ледяной водой, воздействие на тело человека отрицательных температур воздуха. Такие методы не рекомендованы для детского организма, тем более, для дошкольников.

- **Закаливание детей в зимний период. Польза и вред**

В холодные периоды, следует относиться к закаливанию с осторожностью. Нельзя проводить такие процедуры, если ребенок болеет простудным заболеванием. Когда же малыш здоров, пренебрегать закаливанием в зимний период не стоит. Чтобы закаливание в холодную пору принесли пользу, необходимо соблюдать правила:

- В зимний период, повышать контрастность температур необходимо крайне осторожно

- Время процедур закаливание должно быть сокращено зимой.

- Для того, чтобы зимнее закаливание воспринималось ребенком позитивно, необходимо проводить закаливание активно

- Одевать ребенка в зимний период нужно умеренно. Следует прислушиваться к мнению малыша, учитывать, когда ему жарко или холодно

- Прекращать закаливание зимой можно только на время простудных заболеваний

- **Воздушное закаливание детей. Что оно подразумевает?**

- Закаливание воздухом считается наиболее естественным. Его можно проводить даже для детей самого раннего возраста

- Воздушное закаливание происходит даже неосознанно: во время прогулок с ребенком, проветривания помещения, переодевания малыша

- Родители должны поддерживать в квартире свежий и чистый воздух, регулярно проветривать помещения

- Особенно тщательно следует проветривать комнаты после сна и перед. Температура комнат должна быть 22-23 градуса

- Даже с маленькими детьми нужно регулярно гулять на свежем воздухе. Ребенка нужно одевать по погоде

- Детские врачи настоятельно рекомендуют детям, особенно в летнее время, максимально находиться на улице

- При хорошей погоде можно устраивать дневной сон для ребенка на свежем воздухе.

- **Водные процедуры закаливания**

Водные закаливания считаются наиболее действенными. Их очень любят дети, особенно в летнее время года. Если родители убеждены в хорошем самочувствии ребенка, не стоит мешать ему летом играть с водой. Рекомендуется посещать бассейн, речные и морские пляжи. Но и водные закаливания должны вводиться постепенно. Вот несколько этапов:

- Обтирание влажной тканью или мочалкой.
- Обливание ног водой пониженной температуры.
- Контрастный душ с небольшой разницей температур.
- Местные ванны (рук, ног)
- Купание в бассейне
- Купание в открытом водоеме.

Закаливание — профилактика простудных заболеваний детей школьного и дошкольного возраста

Дети любого возраста подвержены простудным заболеваниям. Поэтому, процедуры закаливания развивают защиту в любом возрасте. В плане развития иммунитета, наибольшее значение имеют процедуры водного закаливания.

Вредит ли детям закаливание?

Закаливание вредит детям только в таких случаях:

- Резкое изменение температурного режима
- Слишком контрастные процедуры закаливание
- Наличие у ребенка хронических или временны вирусных заболеваний

- Личная непереносимость определенного метода закаливания

- **Правила закаливания болеющих детей**

- 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. И соблюдать несколько правил:

- Для болеющих детей необходимы регулярные прогулки на свежем воздухе

- В летнее время года необходимо, чтобы ступни были максимально открыты. При возможности, давать малышу босиком походить по траве

- Для болеющих детей рекомендуется начать процедуры закаливания с обтирания и контрастных ванн рук и ног

- Как утверждают педиатры, запись ребенка в бассейн, станет отличным вкладом в его самочувствие

- При наличии хронических заболеваний, о возможности и методах закаливания лучше посоветоваться с врачом.

- **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 малютки 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.