Закаливание в домашних условиях

ПОДГОТОВИЛА: ДМИТРИЕВА Л.М.,
ВОСПИТАТЕЛЬ

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды, эффективное средство укрепления здоровья. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.

Режим дня для
дошкольника

Закаливание воздухом.

Закаливание водой.

Закаливание солнцем.

Примерная схема закаливания детей от 2х до 7и лет.

1. Воздушная ванна – 10-15 минут.

2. Умывание водой температура с +28оС снижается к концу года закаливания летом до +18оС, зимой до +20оС.

3. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой – в хорошо проветренной комнате при температуре +16 оС - +15 оС.

4. Прогулка 2 раза в день при температуре до -15 оС продолжительностью от 1-1,5 часа до 2х-3х часов.

5. В летнее время солнечные ванны от 5 до 10 минут 2-3 раза в день, пребывание на свежем воздухе в тени не ограничены.

6. Контрастное обливание ног.

7. Полоскание рта (дети 2х – 4х лет), горло (дети старше 4х лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день – утром и вечером.

Правила закаливания детей дома

•регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);

•постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);

•чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);

•использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);

•комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);

•процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции

Общие правила закаливания

•одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);

•укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);

•ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;

•после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;

•ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);

•в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

Спасибо за внимание!