ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Что надо знать о закаливании?

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- правильный режим дня
- рациональное питание
- физические упражнения

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)

Принципы закаливания: постепенность; систематичность; учёт индивидуальных особенностей ребёнка

Выбор закаливающих процедур зависит от здоровья ребёнка, климатических условий, места жительства

Эффективность закаливания возрастает при применении разных процедур в сочетании с физическими упражнениями

ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ О ЗАКАЛИВАНИИ РЕБЁНКА

Семь Я – http://www.7ya.ru/

Дошкольное образование – http://preschool.rin.ru/

Интер-Педагогика – www.inter-pedagogika.ru

Как правильно закаливать водой?

ОБТИРАНИЕ

Смочите махровые рукавички. Сопровождайте обтирание лёгкими массирующими движениями – от периферии к центру. Конечности обтирайте снизу вверх (руки – от кисти, ноги – от стопы)

ОБЛИВАНИЕ НОГ

Начинайте с температуры воды +30 °С, затем доведите до +18 °С, а в старшем возрасте – до +16 °С. Время обливания – 20–30 секунд

КУПАНИЕ

Осуществляйте в естественных водоёмах – в реке, озере, море, при температуре воздуха +24...+26 °С, воды – не ниже +22 °С. Закалённых детей купайте при температуре воды +19...+20 °С. Длительность пребывания в воде увеличивайте от 1–2 минут до 5–8 минут. После купания активно подвигайтесь вместе с малышом

Не забудьте вытереть ребёнка насухо, даже если температура воздуха высокая: при влажной коже происходит переохлаждение детского организма

ЗАКАЛИВАНИЕ ПОДАРИТ КРЕПОСТЬ ДУХА, СИЛУ, БОДРОСТЬ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ ВАШЕМУ МАЛЫШУ!

Как правильно закаливать воздухом?

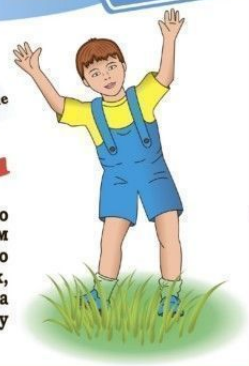
Проветривание с помощью форточки или фрамуги проводите в присутствии детей (и во время их сна), снижая температуру воздуха на 1–2 °С

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

НАЧИНАЙТЕ при температуре воздуха +18...+20 °С в течение 20–30 минут. Учитывайте силу ветра. При повышенной влажности сократите продолжительность процедуры

ПРОВОДИТЕ в виде полного или частичного обнажения кожных покровов малыша в прохладное время в комнате, в жаркое – на свежем воздухе

ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ систематично световоздушные ванны при температуре воздуха +22 °С и выше



Прогулки

Постоянно подвергайте организм ребёнка благоприятному влиянию свежего воздуха во время прогулок, постепенно вырабатывая у малыша привычку к свежему воздуху и прогулкам

www.uchmag.ru

Как правильно закаливать солнцем?

- Принимайте солнечные ванны в движении.
- Начинайте приём солнечных ванн с 5 – 10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5 – 10 минут.
- Не допускайте пребывания на солнце детей до одного года.
- Гуляйте с малышом не под прямыми лучами солнца.
- Употребляйте достаточное количество жидкости.
- Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо.
- Надевайте головной убор, наносите солнцезащитные средства каждые 3 часа.

Помните:

противопоказанием к принятию солнечных ванн является температура воздуха выше +30 °С!

СОЛНЦА – В МЕРУ! БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, СОЛНЕЧНЫМИ ВАННАМИ НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ!

Какую пользу оказывает солнечное воздействие на организм малыша?

- Обеспечивает хорошее самочувствие.
- Улучшает питание и кровоснабжение.
- Способствует росту организма.
- Укрепляет деятельность иммунной системы.
- Ускоряет процессы выздоровления.
- Стимулирует восстановительные процессы в повреждённых тканях.
- Влияет на синтез витамина Д и поддержание постоянного уровня кальция.
- Убивает грибки и бактерии, паразитирующие на коже.

Солнце в умеренных количествах очень полезно ребёнку: оно заряжает его энергией, витаминами, **ПОЗИТИВНЫМ НАСТРОЕНИЕМ!**

Как правильно оказать помощь?

При тепловом ударе:

Признаки

Слабость, одышка, жажда, головная боль, тошнота, обморочное состояние, покраснение кожи, которая становится влажной, горячей.

Действия взрослого

Напоить малыша, раздеть, умыть холодной водой, уложить и обеспечить доступ воздуха; обернуть простынёй, смоченной холодной водой.

ПОМНИТЕ!

Белая лёгкая одежда защитит кожу ребёнка от ярких лучей солнца.

При солнечном ударе:

Признаки

Головная боль, вялость, тошнота, рвота.

Действия взрослого

Ребёнка увести в тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель; 2–3 дня находиться в тени.

НЕ ЗАБУДЬТЕ!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА!

www.uchmag.ru