



НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Закаливание для детей дошкольного возраста



Виды закаливания

- ОБТИРАНИЕ**
- ОБЛИВАНИЕ**
- ПРИНЯТИЕ ДУША**
- ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**
- ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ**

ОБТИРАНИЕ

Обтирание- оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28 градусов, для детей школьного возраста 20-25 градусов. Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов (для детей дошкольного возраста); для детей младшего школьного возраста – 16 градусов.



ПРИНЯТИЕ ДУША

Контрастный душ можно использовать для детей старше трёхлетнего возраста. При этом малыш стоит под «горячим дождиком» 1-2 минуты, а затем под «холодным» 10-20 секунд.

Чередовать 5-10 раз.

Придумайте малышу сказку или забавную историю, чтобы проводить процедуры в виде игры или спектакля.

Помните: при закаливание у ребенка должны быть положительные эмоции, радость. **Нельзя проводить закаливающие процедуры против желания ребенка.**



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздушными ваннами оказывает положительное действие на функции всех органов, повышает общую реактивность организма.

Воздушные ванны можно условно разделить на теплые ($t_{30-20^{\circ}\text{C}}$), прохладные ($+20-14^{\circ}\text{C}$) и холодные (-4°C и ниже).

Закаливающее действие воздухом связано, прежде всего, с разницей температуры между ним и поверхностью тела ребенка.

Закаливание воздухом начинается с первых дней жизни ребенка.

Оно повышает потребление кислорода. Способствует

улучшению функционирования ЦНС, нормализации сна и

аппетита. Закаливание воздухом включает в себя оптимальный температурный режим помещения, использование рациональной одежды, воздушные ванны, сон на свежем воздухе, повышение устойчивости к сквознякам.



ВАЖНО ЗНАТЬ:

- **Закаливание** – это тренировка приспособительных возможностей организма с помощью естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца. Закаливаться каким-либо одним фактором трудно. При закаливании на человека действуют различные факторы.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. Организм ребенка получает возможность лучше приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия.

