

Схема закаливания детей от 2 до 7 лет

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, +20 градусов.

- 1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения.



Зашагали ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!
Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!
Вот как мы умеем, топ-топ-топ!
Топают ножки, топ-топ-топ!
Прямо по дорожке, топ-топ-топ!



Правила закаливания

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:



Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день

Закаливание должно быть ежедневным, постоянным.
Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков.
Для этого нужна не малая сила воли.



Второе правило:

Вышел сразу на мороз –
Весь до косточки промёрз.
Закаляйся постепенно –
Это для здоровья ценно.



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку слегка одетым при комнатной температуре, 15 – 20 минут. Следить чтобы на коже не появились «пупырышки», надо сразу одеться. Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус два-три дня, доведя её до 15-18 градусов

Третье правило:

Если закаляться – в радость,
Вам простуда – не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это всё же не игрушка.



Закаливание должно быть приятным. Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи.



Закаливание детей дома

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

Три способа закаливания детей

1. Мы купаем ребенка при обычной температуре человеческого тела – 36,6 градуса. Каждые три дня снижаем температуру обливания на один градус и доходим до температуры воды в кране. Такую процедуру дети обычно переносят хорошо.
2. Во время туалета малыша (несколько раз в день) обмываем теплой водой ягодицы и ноги. При этом стараемся, чтобы ноги стали теплыми. Потом быстро обмываем их холодной водой из-под крана.
3. Ребенок вечером купается в ванне. Дайте ему посидеть в ванне столько времени, сколько он хочет, можно с игрушками. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам, вы открываете холодную воду, и он подставляет пяточки и ладошки (достаточно на первый раз, а в последующие дни пробуйте облить холодной водой и спинку). После последнего холодного воздействия так же укутайте ребенка в простыню и в одеяло, подержите его, не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его в ночную одежду и положите в кровать. Для лучшего эффекта закаливания процедуру надо постепенно изменять за счет увеличения времени холодных воздействий. Впоследствии сам ребенок начинает требовать больше холодных обливаний, а нередко вообще отказывается от горячей воды.