



Водное закаливание детей дошкольного возраста

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.

Большой популярностью в последнее время стало пользоваться закаливание во всем многообразии его форм и методов. Многочисленными научными исследованиями и жизненной практикой убедительно доказана огромная профилактическая оздоровительная и лечебная эффективность закаливания.

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

По характеру воздействия закаливающие процедуры можно разделить на местные и общие. Рефлекторный механизм закаливающих процедур обеспечивает общий оздоровительный эффект даже при местном воздействии. Но местные процедуры влияют на организм слабее, чем общие, поэтому при местном воздействии нужно пользоваться более сильными раздражителями. Которые для общих процедур неприемлемы. Чем сильнее действие температурного раздражителя, тем короче должна быть процедура. Применение какой-либо одной закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта.

Закаливание - это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течении дня, месяца, года.

При закаливании вообще, а в детском возрасте особенно надо руководствоваться следующими правилами:

1. Соблюдать постепенность при применении средств закаливания (*снижение температуры воздуха в помещении, облегчение одежды*).
2. Систематически использовать разнообразные средства закаливания (*свежий воздух в помещении, прогулки достаточной длительности, облегченная одежда, специальные процедуры и др.*).
3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальную чувствительность детей.

Использование воды в целях закаливания детей в повседневной жизни сочетается с формированием у них навыков личной гигиены. Обязательным требованием для этого является постепенное снижение температуры воды (которая



рекомендована для местного воздействия) при умывании и для завершающего споласкивания при мытье ног. Дети до 3 лет при умывании моют кисти рук, лицо, шею. Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местных и непродолжительных по времени), а затем переходят к общим мероприятиям.

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30—32°C), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

Ножные ванны — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Обливание ног - производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Душ. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон. Душ особенно полезен вялым детям с плохим аппетитом. Температура воды летом — 33—35°, зимой должна быть не ниже 36°. Постепенно (на 1 градус через каждую неделю зимой, а летом через 3—5 дней) ее снижают до 28°—25° и ниже.

