

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Рекомендуемый оздоровительный режим дома

Температура в помещении 18 – 20 градусов.

1. Утренняя гимнастика в облегчённой одежде.
2. Утреннее умывание водой с постепенным снижением температуры от 38 до 18 градусов. Дети самостоятельно моют лицо, шею, руки до локтя.
3. Полоскание рта (дети с 2 - 3 лет), горла (дети старше 4-х лет) кипяченой водой комнатной температуры после приёма пищи.
4. Дневной сон без майки в хорошо проветренной комнате.
5. Хождение по массажным дорожкам (под весёлую музыку ребёнок ходит босиком по массажным дорожкам 3-5 минут).
6. Обширное умывание. Температура воды 32 - 34 градуса.
7. Прогулки 2 раза в день при температуре от 30 до -15 градусов (суммарное время пребывания на воздухе 4-4,5 часа).
8. В летнее время пребывание под лучами солнца – от 5-6 минут до 8-10 минут, 2-3 раза в день.
9. Контрастные ножные ванны дома за 1,5 часа до ночного сна.
10. Ночной сон в хорошо проветренной комнате.

Закаливание «Обширное умывание»

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей дошкольного возраста. Проводится после дневного сна.

Температура воды должна быть 32 – 34 градуса, температура воздуха 22 – 24 градуса.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребёнок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий:

«Умывайка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» - мокрые ладони кладёт сзади на шею и ведёт одновременно вперёд.

«Шесть» - мокрой ладонью делает круговые движения на груди.

«Семь» - мокрыми ладонями проводит от лба к подбородку.

«Восемь» - ополаскивает руки.

«Девять» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» - хорошо вытирает руки и тело насухо.

Закаливание «Контрастные ножные ванны»

Перед ребёнком ставят два таза с водой. Воды наливают столько, чтобы она достигла середины голени. В одном тазу температура воды 37 – 38 градусов (горячая), в другом – 25 – 26 градусов (для детей ослабленных и часто болеющих – 33 – 34 градуса) (холодная). Ребёнок поочередно погружает ноги в горячую и холодную воду. Время воздействия горячей воды 1-2 минуты. Холодной – 5-10 секунд. Начать следует с погружений (г-х-г-х-г), в дальнейшем число погружений увеличивают до 9-11. Заканчивать всегда погружением в горячую воду. Температура горячей воды остается неизменной. Температура холодной воды понижается на 1 градус в неделю до 18 – 20 градусов. После процедуры ноги растирают полотенцем до лёгкого покраснения.

Правила эффективного закаливания

1. Систематическое проведение процедур во все времена года без перерывов.
2. Постепенное увеличение силы закаливающего воздействия с учётом самочувствия ребёнка.
3. Проведение закаливания на положительном эмоциональном фоне ребёнка.

Противопоказания к закаливанию:

Перед началом закаливания проконсультируйтесь у педиатра о возможности использования той или иной закаливающей процедуры!

При острых заболеваниях, травмах, негативном отношении ребёнка к закаливанию следует временно отказаться от проведения закаливания и возобновить его после окончания заболевания, уменьшив длительность и интенсивность воздействия. При перерыве менее 7-10 дней величины Холодовых воздействий ослабевают на 2 – 3 градуса. Если перерыв более 10 дней – нужно вернуться к первоначальной дозировке.