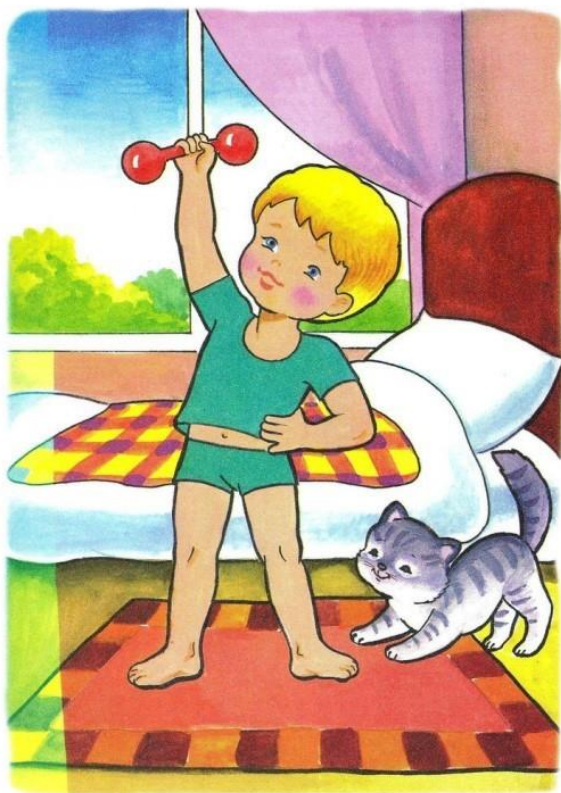


Закаливание детей в домашних условиях

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы,
- развитие мышц и костей,
- улучшение работы внутренних органов,
- активизация обмена веществ,
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.



Средства закаливания просты и доступны.

Закаливающие воздушные процедуры

Проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате ребенка должна быть от 20 до 22 градусов. Проветривание можно проводить в присутствии ребенка. За счет открытых форточек и окон быстро достигается снижение температуры воздуха на 1 градус. Повторяют проветривание в зимний период 4-5 раз в день, а летом доступ свежего прохладного воздуха должен быть постоянным. Сквозное проветривание проводят при отсутствии ребенка в комнате.

Закаливание водой - могут проводиться как местные, так и общие процедуры.

- К местным процедурам относят умывание, обтирание, обливание, ванны.
- Закаливание только тогда эффективно, когда холодной водой обливают теплого ребенка.

Традиционные водные процедуры:

Общие влажные обтирания. Вначале готовят кожу ребенка к предстоящей процедуре. Для этого сухой фланелевой пеленкой или кусочком шерстяной ткани ежедневно утром растирают тело, руки и ноги ребенка до розового цвета. Спустя 7-10 дней можно приступать к обтиранию водой. Варезку из махровой ткани или полотенце смачивают в воде (35-36 градусов зимой и 33-34 градуса летом), слегка отжимают и обтирают руки – от пальцев к плечу, ножки – от стоп к бедру, грудь, живот, спину.



Таким образом, достигается сочетание действия массажа и воды. Сразу же после обтирания вытирают смоченную часть тела полотенцем до легкого покраснения кожи. Один раз в 5 дней температуру воды для обтираний снижают на 1 градус, доводя ее до 28 градусов.

Продолжительность процедуры – 3-4 минуты. Лучше проводить ее перед дневным сном. Для усиления рефлекторного влияния воды на коже можно использовать раствор соли (1 чайная ложка на стакан воды).

Основные виды контрастных закаливающих процедур:

- контрастные ножные ванны,
- контрастное обтирание,
- контрастный душ,
- сауна, русская баня.

Контрастное обливание ножек: ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень ее доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 градусов, а в другом при первой процедуре – на 3-4 градуса ниже.

Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 минуты и барахтает ими в воде, а затем “перескакивает” в таз с прохладной водой на 5-20 секунд. Так можно



менять горячие и прохладные ножные ванны 3-6 раз. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу снижают на 1 градус, доводя до 17-12 градусов. Придумайте малышам свою сказку или забавную историю, чтобы проводить контрастные процедуры в виде игры или спектакля.

Контрастный душ можно использовать для детей старше 2-х летнего возраста. При этом ребенок стоит под “горячим дождиком” 1-2 минуты, а затем под “холодным” - 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.

У ослабленных детей процедуру нужно заканчивать тазом с горячей водой, а у крепких и здоровых – с прохладной.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха
- правильно подбирать одежду и обувь: она должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, не курить.



Подготовила инструктор по физической культуре
Маскальцова Н.И..

Игры и упражнения для профилактики и укрепления опорно-двигательного аппарата дошкольников

(рекомендации родителям)

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается: «Счастливый ребенок - это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими». Необходимо установить единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома.

Воспитанию у ребенка устойчивой привычки к регулярному участию в утренней гимнастике способствует пример родителей. Дома целесообразно пользоваться комплексами утренней гимнастики, которая проводится в детском саду. В комплексы утренних гимнастик должны входить упражнения исходя из возраста, особенностей развития детей, и ортопедические игры, которые мы вам рекомендуем.

Цель ортопедических игр:

Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия.

Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

«Загрузи машину»

Оборудование: машина, палочки, карандаши, фломастеры.

Методика проведения: ребенок стоит босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берет палочки и складывает в машину.

Игра – имитация «Перейди вброд»

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки округлой формы).

Методика проведения: ребенок имитирует движение мышат. Приставным шагом идет по камешкам.

«Нарисуй картину»

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета). *Методика проведения:* ребенок, стоя босиком, пальцами ног составляет разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

«Сложи узор»

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Методика проведения: ребенок, стоя босиком, пальцами ног составляет узор по образцу и схеме.

«Рисуем кистью»

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Методика проведения: ребенок берет пальцами ноги кисть, набирает гуашь и рисует солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

«Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки. *Методика проведения:* в таз с водой опускаются камешки и пробки, ребенок пальцами ног "ловит рыб" (пробки) и достает со дна "жемчужины" (камешки).

«Найди клад»

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Методика проведения: ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

«Стирка»

Оборудование: платочки (ткань).

Методика проведения: ребенок сидит на стульчике, на полу перед ребенком платочки. Пальцами ноги ребенок собирает платочек в гармошку и отпускает 2 раза (стирают). Затем берет платочек за край, поднимает и опускает его (полощет) и снова собирает в гармошку (отжимает) и вешает платочек сушиться. При стирке можно использовать обе ступни ног.

Если вы присоединитесь к ребенку играть в эти веселые игры, то они будут служить не только профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата вашего ребенка, но и веселому совместному отдыху.

Будьте здоровы!

Подготовила инструктор по физической культуре
Маскальцова Н.И.