



## Способы закаливания детей в домашних условиях

Вся суть закаливающих мероприятий – в регулярном многократном повторении однотипных нагрузок на организм. Принцип тот же, что и при тренировке мышц – регулярное и постепенное увеличение нагрузки повышает силу и выносливость организма. Защитные силы организма возрастают, а значит, бактерии и вирусы крохе больше не страшны. Кроме явного иммуномодулирующего эффекта наблюдается повышение аппетита, улучшение сна, нормализация роста и развития, возрастание работоспособности и концентрации внимания.

Выделяют два основных способа холодного закаливания:

1. Закаливание с помощью воздуха.
2. Водное закаливание.

Начиная процедуры закаливания, будьте готовы к тому, что достигнуть эффекта с помощью 2-3 процедур у вас не получится – это невозможно. Более того, форсирование процесса может повредить ребенку, так что не спешите.

Учтите также, что тренирующий эффект закаливающих действий сохраняется недолго и чтобы сохранить его, вам придется продолжать закаливание постоянно. После прекращения тренировок эффект исчезает уже через 3-

10 дней. Если перерыв между тренировками составит хотя бы 3 дня, вам придется начинать всю программу сначала.

### Как начать закалять ребенка?

Прежде всего, запомните: нельзя начинать закаливание, если малыш болеет. Закаливать можно только здоровых детей. Начинать лучше всего летом, хотя можно в любое время года. Помимо водного закаливания (обливаний, контрастных обливаний ног) можно применять воздушные ванны. Если вы решили обливать ребенка водой, в первые несколько месяцев голову обливать не нужно.

При закаливании важно соблюдать следующие правила:

- непрерывность. Процедуры «время от времени», нерегулярное закаливание не приносят пользы, скорее вред;
- постепенность. Слишком резкое понижение температуры воды для обливаний почти всегда приводит к простуде. Такого же эффекта вы добьетесь, если отправите неподготовленного ребенка гулять босиком по снегу или в холодную погоду легко одетым отправите на улицу;
- превратите закаливание в веселье, закаливание холодной водой – игра для детей, малыш должен любить процедуры;

- если малыш заболел (проявились любые симптомы нездоровья – жидкий стул, нарушения сна, кашель, насморк, красное горло или что-то другое, свидетельствующее о нездоровье) – процедуры нужно прекратить и обратиться к педиатру.

Начинать закаливание лучше с воздушных ванн – это самая щадящая процедура. Воздушные ванны бывают трех типов: теплые (температура воздуха – не ниже +20°C), прохладные (+20-+14°C) и холодные (ниже +14°C). Конечно же, начинать нужно с теплых, постепенно понижая температуру. Перед проведением процедуры помещение требуется проветрить. В дальнейшем процедуры можно перенести из помещения на открытый воздух (но в сырую ветреную погоду все же лучше заниматься в помещении с открытой форточкой). Вначале длительность процедуры не должна превышать 10-15 минут. Обязательно следите за реакцией ребенка на процедуры. Если кроха замерзает, покрывается «гусиной кожей» или дрожит – температура для него слишком низкая, он еще не готов к ней. Таким образом, время перехода к более низким температурам сугубо индивидуально. Лучше всего принимать воздушные ванны (особенно прохладные) во время активного



движения – зарядки, пробежки или активных игр.

После пары месяцев закаливания воздухом можно переходить к водным процедурам. Они делятся на три этапа: обтирание, обливание и душ. Начальная температура воды для любой процедуры - +34-36°C. Каждые 3-4 дня температуру воды понижают на один градус.

Для отбирания используют смоченное в воде полотенце, которым энергично растирают кроху. При обливании тело малыша (но не голову) поливают водой. Во время душа ребенок намокает полностью. Начальная длительность любой из этих процедур – не более 2 минут, в дальнейшем время увеличивается, а температура воды понижается. После этих процедур малыша следует хорошо растереть сухим полотенцем.

В летнее время превосходным методом закаливания является купание в открытых водоемах. Как и в других методах, начальная длительность процедуры не должно превышать 2-3 минуты, в дальнейшем время купания увеличивается.

### **Как закалить горло ребенку?**

Для закаливания горла применяют ежедневные полоскания горла водой или водными отварами трав (ромашки, шалфея). Начинать следует с теплой жидкости, постепенно снижая ее

температуру. Для разового полоскания используется около 1/3 чашки воды. Начальная температура полосканий – около +35°C. Каждую неделю температуру понижают на один градус и таким образом постепенно доводят до +10 - +6°C.

*Инструктор по физической культуре  
Шураков Ф.Ю*

*Муниципальное образование*

*Тазовский район*

*Муниципальное казённое дошкольное  
образовательное учреждение*

*Детский сад «Радуга»*

*Микрорайон геолог, д.15, п.Тазовский, Тазовский  
район,*

*Ямало-Ненецкий автономный округ, 629350*

*Тел. 8(34940)2-19-20, raduga-taz@mail.ru*

### **Способы закаливания детей в домашних условиях**



*Инструктор по физической  
культуре Шураков Ф.Ю*

*п. Тазовский 2015*



