



## Консультация для родителей « Особенности закаливания детей раннего возраста»

Подготовила :

Андреева Светлана Андреевна



# Закаливание для детей



Многие считают, что от простуды детей может спасти закаливание, ведь если организм подготовлен, то ему не страшны никакие морозы, вирусы и бактерии. Предлагаем разобраться, насколько верны такие домыслы.

Итак, закаливание представляет собой повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды путём систематической тренировки. Но в каком возрасте его правильно проводить, ведь когда речь идет о детях нельзя ставить их на одну ступень со взрослыми, стойкими мужчинами.

## Основные правила закаливания для детей

1. Проведение процедур возможно практически с рождения, главное – учитывать возрастной фактор, так как процедуры для взрослого человека и ребенка – два совершенно разных понятия.
2. Если ребенок входит в группу часто болеющих, то подготовку организма к зиме следует начинать в период, когда он чувствует себя хорошо, то есть является здоровым.
3. Для закаливания возможно использование всех факторов внешней среды, к которым относят солнце, воздух и воду.
4. Время года не имеет значения, так как выполнение процедур не зависит от погоды за окном. Правильным считается систематическое повторение упражнений в течение года, так как это усиливает эффект и еще больше укрепляет иммунитет.
5. Силу и время воздействия раздражителя на организм следует увеличивать постепенно.
6. Любые подобные процедуры будут эффективны, если малыш во время их проведения будет получать удовольствие. Принудительное закаливание большой пользы не принесет, поэтому важно подготовить ребенка морально к тому, что ему предстоит. Также прежде важно проконсультироваться со специалистом по этому вопросу. Он должен исключить наличие у малыша каких-либо заболеваний и разрешить проведение подобных процедур.



## Закаливание детей 2-3 лет в домашних условиях



Считается, что проводить солнечные ванны можно начиная с 1-го года. При этом температура воздуха должна быть 20 - 30 градусов со знаком плюс (Не более!). Допустимое время пребывания под открытым солнцем 5-10 минут для первого раза. Затем возможно постепенное увеличение этого показателя, вплоть получаса - 40 минут.

Наиболее подходящим временем для посещения пляжа считаются утренние часы с 9 до 12, и послеобеденный период с 16 до 18 часов. Кстати. Эти же промежутки рекомендованы и взрослым.

### ***Рекомендации:***

Отправляясь с малышом на пляж, не забудьте про головной убор, а также внимательно следите за состоянием его кожи. Так при малейшем покраснении кожи ребенка пребывание на солнце следует отложить, как минимум на 1 день. Если при появятся другие неприятные симптомы (головокружение, тошнота и рвота, потеря аппетита), следует обратиться к специалисту, так как может иметь место солнечный удар у детей или другие заболевания.

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ ЧАСТО И ДЛИТЕЛЬНО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

1. Воздушные ванны в помещении в холодное время года нужно проводить при температуре воздуха +22 градуса (для детей 1-3 года) и при температуре +21-+20 градусов для детей 4-6 лет.
2. В зимнее время с целью повышения резистентности организма показано облучение УФ –лучами.
3. Закаливание водой начинают со слабых воздействий (систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры).
4. После курса воздушных ванн (в течение 2-х-3-х недель) можно приступить к местным влажным обтираниям. Вначале применяют сухую (махровую) варежку в течение 8-12 дней, затем влажную
5. Исходная температура воды 37-36 градусов. Температура воды снижается медленнее, чем для здоровых детей (через каждые 3-4 дня).
6. Через 2-2.5 месяца, когда появилась холодовая устойчивость, можно приступить к контрастному щадящему обливанию стоп и голени.