

Советы специалистов

Закаливание детей в домашних условиях

Закаливание — один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и простудным заболеваниям.

Для закаливания используются факторы внешней среды — воздух, вода, солнце, земля. Утренняя гимнастика как средство закаливания детского организма.

Основная задача утренней гимнастики — укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки.

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

Умывание до пояса. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером. Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды), выполняют эту процедуру с

четырех лет. Позволяйте ребенку периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру, затем — без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве. Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.

Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.

Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес.

Делайте утреннюю гимнастику.

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на своего ребенка.

Примерный комплекс утренней гимнастики

«Птички»:

1. Голову опускаем вниз
2. И.П.
3. 4 тоже (*птички здороваются*);
4. И.П: стойка ноги врозь, руки на поясе
5. Плечи и локти вперед
6. И.П.
7. 4 тоже (*птички показывают крылья*)
8. И.П: стойка ноги врозь, руки на поясе
9. Поворот туловищем налево
10. И.П.

11. И.П.

12. 4 тоже (*птички здороваются*);

13. И.П: стойка ноги врозь, руки на поясе

14. Плечи и локти вперед

15. И.П.

16. 4 тоже (*птички показывают крылья*)

17. И.П: стойка ноги врозь, руки на поясе

18. Поворот туловищем налево

19. И.П.

20. Поворот туловищем направо

21. И.П. (*птички наблюдают опасность*)

22. И.П: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе

23. Наклон влево

24. И.П.

25. Наклон вправо

26. И.П. (*птички смотрят на часы, тик-так*)

27. И.П: основная стойка, руки на поясе

28. Полу присед с поворотом налево

29. И.П.

30. Полу присед с поворотом направо

31. И.П. (*птички танцуют*)

32. И.П: основная стойка, руки на поясе

33. Полный присед

34. Голову прижать к коленям

35. И.П. (*птички кушают, клюют*)