Консультация для родителей «ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ»

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ.

Тем, кого родители начали закаливать с первых дней жизни, несомненно, будет легче учиться, им не придется пропускать занятия из-за частых насморков и ангин. Но и приступив к закаливанию ребенка в три-четыре года и даже в пять-шесть лет, можно успеть очень много.

В течение дня — обязательно!

В режим дня ребенка с той - же обязательностью, как еда, сон, прогулки, должны войти и закаливающие процедуры. Предлагаем следующее расписание.

Утром — воздушная ванна в течение 15 минут; из них 6-7 минут советуем делать гимнастику.

После воздушной ванны и гимнастики — умывание до пояса водой, температура которой 16-14 градусов, а если прежде водных процедур не проводили — 27 градусов.

До и после умывания — полоскание горла. В первые дни теплой водой — 36-33 градуса; через каждые 5 дней снижать ее температуру на 1 градус, доведя до 18-16.

Эта процедура особенно полезна ослабленным, часто болеющим детям. Исходная температура воды для них та же, но снижать ее надо медленнее — каждые 7 дней.

Если ребенок заболел, полоскание не прекращают, но снижать температуру воды не следует. Лучше даже полоскать горло водой более теплой — на один градус выше, чем до заболевания.

Самое благоприятное время для солнечных ванн — от 8 до 11 часов, длительность до 30 минут, но в два приема. Полежал ребенок 5-15 минут на солнышке, потом отдохнул в тени и снова на 5-15 минут — под прямые солнечные лучи.

Закаленному ребенку можно утреннее умывание до пояса заменить общим обливанием или душем; или, встав с постели, пусть умоется и вымоется до пояса, а обливание сделайте после солнечной ванны.

Ножные контрастные ванны — после дневного сна.

Эту процедуру можно заменить обливанием ног. Начальная температура воды — 28 градусов, понижая ее каждые 8-4 дня (для ослабленных детей — каждые 7 дней), довести до 16 градусов.

Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

Основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Вместе с мамой и папой

Известно, что дети любя подражать взрослым, и будет очень хорошо, если эту способность ребенка родители используют для того, чтобы воспитать у него прочную

привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку дети и родители могут делать вместе!
Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в недели (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.
К 4 году ребенок уже заметно выносливее, чем на третьем. Он может, например, непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут. Приучайте его к ходьбе! Прогулка с мамой и папой за город, в парк оставит у него радостные впечатления и будет очень полезной.
Одно из самых любимых летних занятий детей этого возраста — катание на велосипеде. В 3-4 года малыши легко овладевают трехколесным, а с 5 лет и двухколесным. Длительность непрерывного катания на велосипеде — от 15 до 30 минут.
Зимой детей всегда привлекает катание с гор на санках. Очень хорошо! Пусть только ребенок, согласно известной русской поговорке, полюбит и саночки возить: следите, чтобы он сам поднимался с ними в гору! Так он и не озябнет, и физическая тренировка будет эффективнее.
С 4-5 лет учите детей ходить на лыжах; вначале — правильно стоять на них, затем — ходить без палок, и, только когда они хорошо овладеют этим умением, можно вручить им палки.
Малыша 4-5 лет можно поставить и на коньки. Вначале он будет уставать уже через 10-15 минут, но чем увереннее он начнет чувствовать себя на льду, тем дольше сможет кататься — по 40-60 минут (с перерывами каждые 20 минут).
Купание и плавание.
Купание в открытом водоеме — наиболее эффективная закаливающая процедура. Многие родители сейчас с успехом учат плавать в домашней ванне грудных младенцев. Детей раннего возраста обучают плаванию в бассейнах детских поликлиник. Но если ваш ребенок не стал пловцом, используйте лето, чтобы научить его держаться на воде.
Конечно, малыш может начинать купаться при температуре воздуха не ниже 25 градусов (если он закален — не ниже 24), в безветренные дни и только в чистом водоеме, с пологим песчаным берегом, где нет коряг, водорослей,камней. Научите его спокойно входить в воду, не бояться открыть глаза в воде. Пусть поиграет с мячом, пробует окунуться, а вы, стоя рядом, помогите ему сохранить равновесие. И следите — не холодно ли ему? Если появилась «гусиная кожа» — сейчас же на берег, вытереться и согреться на солнышке!
После первого знакомства с водой уже возможны игры-задания, подготавливающие к плаванию.
«Достань». Ребенок должен быстро отыскать игрушку или камень, положенный на дно (на мелководье, конечно).
«Кто скорее». Войти в воду по пояс, повернуться лицом к берегу и по команде быстро выбежать на берег.
«Кто выше». Присесть и выпрыгнуть из воды как можно выше.
«Спрячься под воду». Окунуться с головой, не зажимая носа и рта руками. Предварительно объясните ребенку, как правильно дышать в воде. Пусть он, сделав короткий вдох, опустит лицо в воду и медленно выдыхает через рот, как будто дует на горячий чай, но так, чтобы на поверхности воды образовались маленькие пузырьки. На

счет «раз» вдох над водой, на «два, три, четыре, пять» — выдох в воду. Повторив это упражнение 12-16 раз, можно приступить к следующему этапу подготовительных упражнений.
«Полоскание белья». Войти в воду, чтобы она была чуть ниже пояса, поставить ноги врозь, нагнуться, опустить руки в воду и проделать ими движения влево-вправо, вперед-назад.
«Мельница». Грести руками в воде: одна рука гребет, другая проносится по воздуху.
«Поплавок». Стоя в воде, сделать вдох, задержать дыхание, присесть, погрузившись под воду, обхватить руками колени, а подбородок прижать к груди. Вода вытолкнет ребенка на поверхность.
«Медуза». После того, как малыш научится делать «поплавок», выполнив это упражнение, развести руки и ноги в стороны.
«Ножницы». Сесть у берега в мелководье и двигать выпрямленными ногами вверх-вниз.
Если в течение нескольких дней ребенок освоится с этими упражнениями и делает их с удовольствием, попробуйте положить его грудью на резиновый круг, руки вытянуты вперед. Ударами ног по воде сверху вниз поддерживается равновесие, и ребенок плывет. Вначале — не погружая лица, потом уже выдыхая в воду, а для вдоха поворачиваясь лицом в сторону.
Следующий этап — научиться лежать на спине. Пусть стоя спиной к берегу, ребенок медленно присядет, так, чтобы подбородок касался воды, вытянутыми в стороны руками поддерживает равновесие , затем отклонять голову назад, погружая затылок в воду и постепенно принимая лежачее положение. Помогая себе движениями кистей рук, он будет лежать на воде.
Если это сразу не получается,— не беда, на первых порах слегка поддерживайте начинающего пловца.
Остается научиться скользить на груди. Войдя в воду, ребенок должен повернуться лицом к берегу, присесть, вытянуть руки ладонями вниз и, сделав вдох, оттолкнуться от дна. Покажите ему, как можно в положении, напоминающем стрелу, проплыть к берегу; затем научите его делать попеременные греб» руками и быстрые движения ногами.
Терморегуляционные механизмы ребенка тренируются под воздействием и сильных, но кратковременных охлаждений и относительно слабых, до более длительных. Кроме того, исследователи установили, что закаливание наиболее эффективно в том случае, когда охлаждаются не только отдельные участки тела, но и все тело. Это значит, что одни только контрастные ножные ванны или одни обливания при всей их пользе не дадут максимального эффекта. Хотите, чтобы ваш ребенок рос крепким,— применяйте весь комплекс, о котором мы рассказали!
Если вы закаляете ребенка не первый год, можно рекомендовать сочетание водных процедур с последующими воздушными ваннами сначала в комнате, а летом и на открытом воздухе. После обливания или душа не вытирайте ребенка досуха. Удалите лишь крупные капли воды легкими прикосновениями махрового полотенца. Пусть он обсохнет, оставаясь обнаженным: в результате испарения влаги происходит дальнейшее охлаждение тела.
Но допускать, чтобы ребенок дрожал, нельзя. Если ему холодно — надо сделать легкий массаж, растереть его полотенцем. В течение нескольких дней повторите обливание с последующей воздушной ванной — и ребенок привыкнет к этому, дополнительного согревания не потребуется.

Напоминаем, это процедура сильнодействующая, и начинать с нее закаливание нельзя. Осторожность, постепенность, систематичность — три принципа, которых надо неукоснительно придерживаться, закаливая ребёнка.