



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6»

ИНФОРМАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ

ГАЗЕТА ВЕСНА 2014г.

Уважаемые родители

Уважаемые читатели! Мы рады новой встрече с Вами. Предлагаем Вам следующий выпуск нашей газеты. Думаем, что Вам понравится информация, предложенная для чтения, и надеемся в дальнейшем на совместное сотрудничество.

Закаливание

- ЭТО мощное оздоровительное средство, которое в 2 -4 раза снижает число

простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной

системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ..

- ЭТО одновременно действенный и не требующий никаких затрат метод укрепления защитных функций организма.



Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила и условия закаливания:

Первое условие закаливания – процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.

Второе условие – постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям и помнить, что продолжительность процедур увеличива-

ется постепенно.

Третье условие – обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

В этом номере:

Как укрепить здоровье ребенка.

Все виды закаливания.

Правила и условия закаливания

И еще много интересного.

Перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое. При ухудшении состояния ребенка после закаливания его следует прекратить. Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает у дошкольников через 5-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей – надо просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя.

В случае болезни ребенка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Начинать закаливание организма рекомендуется с воздушных ванн. Выполнять такие процедуры лучше утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой. Специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать натощак. Температура воздуха

при воздушных ваннах составляет 16 -20 градусов. Для здоровых детей первые воздушные ванны длятся 20 -30 минут. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5 -10 минут и постепенно доводится до двух часов. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств закаливания – дневной сон на свежем воздухе

Воздушные закаливания:



- воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики.
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые форточки)
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (+ 18...20 градусов.)
- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду. Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.

Закаливание водой:

- мытье рук после сна теплой водой. Затем – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой.
- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.





Обтирание

– начальный этап закаливания водой. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем производят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30...32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

С целью закаливания можно использовать контрастное обливание

стоп водой. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала теплой водой (+38...36) градусов, затем +28 градусов и заканчивают снова теплой водой. Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 - +18 - +38 - +18. Заканчивают процедуру сухим растиранием. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

Душ

– еще более энергичная водная процедура. Начинают ее с 33-35 градусов, продолжают около 1 минуты. Затем температуру воды снижают, а продолжительность доводят до 2-3 минут. Затем необходимо энергичное растирание тела. Полезно применять контрастный душ с разницей температур горячей и холодной воды от 5 до 20 градусов.



Закалива- ние детей дошколь- ного воз- раста

включает в себя и *хождение босиком*. Если дома ребенок всегда ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте по 1-2 минуте в день и это тоже будет закаливание. Летом можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-20 минут, затем постепенно можно увеличивать время.

Самый мощный закаливающий фактор –
гармонично сочетающий приятного с полезным - *плавание*.



Купание в открытых водоемах – один из наиболее эффективных способов закаливания. Начинают купальный сезон, когда температура воды и воздуха достигнет 18 -20 градусов. Прекращают при температуре воздуха 14- 15 градусов, воды 10 -12 градусов.

Еще один из эффективных факторов закаливания – *солнце*. Солнечные ванны лучше принимать утром с 8 до 11 часов. Начинают с 5 -10 минут, доводя до 2 -3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями. Не следует перед началом солнечной ванны купаться, а также беспрестанно чередовать облучение с купанием. Для укрепления здоровья вовсе не обязательно добиваться сильного загара.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ,

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

для проведения закаливающих процедур

Негативное отношение и страх ребенка

Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки

Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания

Карантин в детском саду или в семье

Высокая температура в вечерние часы

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!

Наш адрес:

391430 Рязанская обл. г. Сасово
Ул. Малышева д. № 47

Редакторский коллектив группа 02 (2 младшая)

Архипова И.Е.

Кирюнина И.А.