



ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Что надо знать о ЗАКАЛИВАНИИ?

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- правильный режим дня
- рациональное питание
- физические упражнения

- закаливание воздухом (воздушные ванны)
- закаливание солнцем (солнечные ванны)
- закаливание водой (водные процедуры)

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ:

! **Принципы закаливания:** постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей ребёнка



Выбор закаливающих процедур зависит от здоровья ребёнка, климатических условий, места жительства

Эффективность закаливания возрастает при применении разных процедур в сочетании с физическими упражнениями

РЕКОМЕНДУЕМ
ИНТЕРНЕТ-САЙТЫ

Семь Я – <http://www.7ya.ru/>

Дошкольное образование –
<http://preschool.rin.ru/>

Интер-Педагогика –
www.inter-pedagogika.ru



ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Как правильно закаливать воздухом?

Проветривание
с помощью форточки
или фрамуги

Проводите в присутствии детей (и во время их сна), снижая температуру воздуха на 1–2 °С

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

НАЧИНАЙТЕ

при температуре воздуха +18...+20 °С в течение 20–30 минут. Учитывайте силу ветра. При повышенной влажности сократите продолжительность процедуры

в виде полного или частичного обнажения кожных покровов малыша в прохладное время в комнате, в жаркое – на свежем воздухе

ПРОВОДИТЕ

ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ

систематично световоздушные ванны
при температуре воздуха +22 °С и выше

Прогулки

Постоянно подвергайте организм ребёнка благоприятному влиянию свежего воздуха во время прогулок, постепенно вырабатывая у малыша привычку к свежему воздуху и прогулкам





ЗДОРОВЬЕ

сильный, выносливый, здоровый малыш

Как укрепить здоровье детей летом?



ВМЕСТЕ
С РЕБЁНКОМ:

погуляйте по массажной дорожке здоровья (несколько наволочек, наполненных камешками, крупой, песком);

оздоравливающий массаж воздействует на биологически активные точки в стопе и улучшает самочувствие;

походите босиком по скошенной траве, рыхлому песку, мелкой гальке для улучшения мелкой моторики и профилактики плоскостопия

ВМЕСТЕ
С РЕБЁНКОМ:

покатайтесь на велосипеде для укрепления сердечной мышцы, восстановления защитных сил организма;

сходите в поход – это снимает стресс и обогащает организм кислородом



Следите за одеждой ребёнка:

она должна быть из натуральных тканей



СОВЕТЫ ПЕДИАТРОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЛЕТО

Насколько строгим должен быть режим дня летом, и нужен ли он? Педиатры единодушны во мнении, что соблюдение

распорядка необходимо ребенку любого возраста (и взрослому). Когда «биологические часы» настраиваются на определенный ритм, дети, как правило, меньше болеют, легче переносят переход из детского сада в школу. В правильном

режиме дня обязательно присутствует физическая подвижность для развития ребенка, особенно его костно-мышечной системы.

9 моментов, на которые педиатры рекомендуют обратить особое внимание:

- 1. Обеспечить ребенку длительность сна, соответствующую его возрасту и биологической потребности.**
- 2. Дети младших и средних групп детского сада в возрасте 3-5 лет спят 11-12,5 часов, из которых 2 часа приходится на дневной сон.**
- 3. Детям старшей и подготовительной группы в возрасте 5-7 лет на ночной сон отводят 10 часов и 1,5 часа – на дневной.**
- 4. Если ребенок летом не может уснуть в положенное ему время, потому что на улице еще светло, то затемняют помещение плотными шторами.**
- 5. Следует избегать недосыпа, а также слишком продолжительного сна, в результате чего появляются капризы, вялость, головная боль у детей.**
- 6. Нельзя допускать избыточной физической активности, длительного стояния, тяжелой работы. Недостаток подвижности тоже вредно отражается на детях.**
- 7. Если летние занятия детворы будут интересными, разнообразными, тогда вечером появляется чувство приятной усталости, облегчающее засыпание.**
- 8. Общая продолжительность пребывания ребенка на воздухе летом не должна быть меньше 4 часов.**
- 9. Правильный распорядок дня дошкольника включает в себя как развлечения, так и закаливание, посильную помочь взрослым, игры и творческие занятия.**



БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА ЛЕТОМ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Тепло способствует усиленному размножению бактерий,
быстро растут их колонии в
недоброкачественных продуктах питания.
Овощи и фрукты обязательно мойте под
проточной водой перед употреблением.

Постоянно напоминайте ребенку о личной
гигиене, ее первом незыблемом правиле —
мыть руки перед едой.

Кожа детей несовершенна, как и способность к
терморегуляции, поэтому тепловые удары
случаются чаще. Чтобы этого не произошло,
одевайте ребенка по погоде в светлую одежду из
натуральных тканей. В солнечный день обязателен
легкий головной убор, достаточный запас питьевой воды.

Избегайте солнечных ожогов — типичных травм летнего
периода. Эти повреждения возникают, если кожа не
подготовлена к приему больших доз ультрафиолета, или
ребенок слишком долго находится на солнце.

Продолжительность воздушно-солнечных ванн увеличивайте
постепенно: с 3–5 до 20–40 минут. Избегайте периода с 12 до
15 часов, когда солнце очень активно. При необходимости
нанесите детский солнцезащитный крем.

Домашняя аптечка должна быть укомплектована такими
препаратами, как парацетамол, йод, зеленка, перекись
водорода, крем с декспантенолом (витамином В5). Летом
востребованы детские солнцезащитные кремы, репелленты
для отпугивания насекомых.

