

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закалять можно сталь, характер и иммунную систему.

Оставим первое металлургам, второе – жизненным обстоятельствам, а вот иммунитетом займёмся сами.



С точки зрения медицины, закаливание – это укрепление здоровья и профилактика простудных заболеваний. И все без единой таблетки, только за счет грамотного использования сил природы. В основе закаливания – тренировка механизма терморегуляции. В результате ребенок становится менее чувствителен

к колебаниям температуры и влажности, а значит, меньше болеет.

Холод вызывает спазм сосудов кожи и слизистых оболочек носоглотки. У неженки через короткое время сосуды расширяются, кожа и слизистые остывают, появляются насморк и кашель. В результате закаливания кожа и слизистые приобретают свойство оставаться теплыми на холоде. Причем кожа не выпускает наружу тепло из организма. Поэтому закаленному ребенку комфортно. А раз так, то он и не простужается.

Решив заняться с ребенком закаливанием, помните: залог успеха – постепенность и систематичность. Слишком резкое охлаждение приведет к простуде, а перерыв в закаливании более двух месяцев сведет все ваши усилия на нет.

Осенью и зимой очень важно проветривать помещение, где находится малыш, как минимум 4-5 раз в день по 10-15 минут. Летом окно или форточка должны быть всегда открыты, оптимальная температура воздуха в помещении, где находится малыш, +20-22° С.

Закаливание прохладной водой можно проводить, используя контрастный душ. Главное – не обливать ребенка прохладной водой дольше 10 секунд, иначе он может замерзнуть. Обливаете ступни, ладони, руки очень быстро холодной водой, а затем горячей. Потом опять холодной. И так не менее трех раз. Всегда начинайте процедуру с теплого душа, а заканчивайте холодным. Если у вас есть время, сделайте до семи контрастных смен температуры. Обязательно потом разотрите малыша махровым полотенцем.

В детском саду закаливание начинается с утреннего приема детей на улице, если позволяют погодные условия. Зарядка проходит на свежем воздухе. Ежедневные и динамические прогулки с использованием подвижных игр на свежем воздухе.



Пункт 11.5. СанПиН 2.4.1.3049-13: Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Пункт 11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

В течение дня в групповых помещениях и спальнях проводится влажная уборка и проветривание всех помещений в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13: Пункт 8.5. Все помещения дошкольной организации должны ежедневно проветриваться.

Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях во всех климатических районах, кроме IА, IБ, IГ климатических подрайонов, следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года.

Пункт 8.6. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 - 4 °С.

В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна.

При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрываются за 30 минут до подъема.

В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей.

В теплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!