

Легкая стимуляция холодом поверхности стоп, на которых имеются рефлексогенные проекции всех органов тела, повышает защитные силы организма.

- Вдохновляйте малыша собственным примером, объясните ему пользу закаливания, играйте с ним, поддерживайте в нем хорошее настроение.

Ни в коем случае не нагревайте воду. Иначе не произойдет тонизирующего воздействия на активные точки стоп.

- Помните: закаливание также нормализует психоэмоциональное состояние ребенка, улучшает память и внимание, регулирует деятельность сердечнососудистой и эндокринной систем.

- По возможности не прекращайте закаливающих процедур, так как их отсутствие даже в течение 5 дней сводит на нет все предыдущие усилия. При необходимости (в случае заболевания малыша) вы можете хотя бы протирать стопы ребенка холодным полотенцем.

- Помогите своему ребенку, не выпускайте его беззащитным в агрессивные условия внешней среды.

Известно, что кратковременное (не более 3 мин) тренирующее воздействие невысоких (1—5°C) температур стимулирует согревание организма человека, т.е. выработку внутреннего тепла. Одновременное обливание низкотемпературной водой абсолютно безопасно и десятилетиями проводится во многих детских учреждениях и санаториях.

Наши контакты:

662155, г.Ачинск, 3-й микрорайон Привокзального района, 31 А
Телефоны 8(39151)6-59-24 – заведующий Барсукова Елена Ивановна

Составитель педагог-психолог
Думчева Е.В.

Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №191 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»



**Закаливание —
первый шаг на пути**

к здоровью

*Здоровье и физическое
развитие ребенка*

Беседы с психологом

**Закаливание — первый шаг на пути к
здоровью**

Здоровье и физическое развитие ребенка

В осенне-зимний период резко возрастает заболеваемость детей, особенно аллергическими и простудными заболеваниями, гриппом и т.п. Это связано не только с вирусными эпидемиями, распространенными зимой, но и с неблагоприятными экологическими условиями, резко снижающими иммунитет ребенка.

Эффективное средство для профилактики болезней — общеукрепляющие физические упражнения и оздоровительные комплексы, рекомендуемые специалистами (Л.Т.Садовничей, С.Н.Денегой).

Процедуры закаливания следует проводить ежедневно — утром после сна и на ночь перед сном.

Способы выполнения

1. Налейте в таз или ведро (душ не использовать) холодную воду с температурой не выше $+12^{\circ}\text{C}$ и одновременно вылейте на ступни ребенка, стоящего в ванне. Отверстие для стока воды должно оставаться открытым. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Вытрите ему ноги, не растирая их, а промокая полотенцем.

2. Через 2 месяца дополните только вечернее закаливание ходьбой в воде по щиколотку (лодыжку). Когда первая порция воды, которой вы омывали ребенку ноги, стечет, вылейте в ванну из подготовленной емкости холодную воду, но не на ноги.

В первый день продолжительность ходьбы — 1 мин. Через 7 дней постепенно продлевайте процедуру, добавляя ежедневно по 1 мин и доведя ее до 5 мин.

Если малыш «набегался» в воде и просит вытереть ножки, немедленно выполните его просьбу. Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хо-

рошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами. Длительность процедуры — не более 5 мин.

Описанная методика — хорошая подготовка для тех, кто желает продолжить закаливание, доведя его до обливания всего тела холодной водой. Но если ребенок ослаблен и такая процедура вызывает опасение, используйте другой вариант закаливания.

3. Постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (температура не выше $+12^{\circ}\text{C}$). Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ему ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

4. Постепенно, убедившись в безопасности подобного метода закаливания, переходите к обливанию стоп водой.