

Рекомендации для родителей по закаливанию детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определенных правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребенка.

Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся малышу. Они должны доставлять ребенку радость.

К закаливанию детей, часто болеющих, ослабленных надо подходить очень осторожно, внимательно наблюдать за характером их ответных реакций, постоянно консультироваться с педиатром.

Закаливающие процедуры.

Воздушные ванночки для тела.

Закаливание проводится в помещении при температуре воздуха 18 – 20*С.

1. Дети ежедневно в любое время года 15 – 20 мин. играют босиком в одних плавочках в простые игры типа «Я на солнышке лежу», «Загораю».
2. Ребенок сам растирает сухой салфеткой ли специально рукавичкой руки, ноги, грудь до возникновения ощущения радости.
3. Взрослый растирает раздетого ребенка сухой салфеткой, слегка пощипывает кожу и похлопывает.

Игра «Я – массажист». Дети и взрослые попарно друг другу делают массаж спины, «рисую» на ней контуры железнодорожного пути и приговаривая: «Рельсы – рельсы, шпалы – шпалы, поезд – поезд». При этом фиксируется эмоциональное состояние ребенка. Хорошо, когда во время этой процедуры ребенок от восторга смеётся.

Эффективен особый поглаживающий массаж. Массаж делается очень нежно, легкими прикосновениями к телу:

1. Вдоль позвоночника легко поглаживается спина двумя пальцами от шеи до копчика, 3 раза сверху вниз.
2. То же самое снизу вверх, 3 раза.

3. Поглаживание от плеч к позвоночнику растопыренными пальцами – 3 раза
4. Поочередно поглаживаются руки и ноги сверху вниз – по 3 раза.

Контрастные ванночки для рук и ног.

Температура воды в ванночках 18 и 36*С. Ребенку предлагается постоять в горячей воде (36*С) 7-8 сек. Потом он переходит на 3-4 сек. в ванночку с прохладной водой (18*С). Затем процедура повторяется, после этого ноги протираются досуха и делается индивидуальный массаж пальчиков ног и стоп самим ребенком или родителем. В массаж стопы входят растирание, пощипывание и похлопывание их с пожеланиями : «Будь здоровым, крепким, сильным».

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.

Научить детей дышать через нос.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5- 6 раз).
2. С делать 6-8 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести звуки «ба- бо-бу» и «г-м-м-м».
5. Быстро втянуть живот, одновременно сделав резкий выдох через нос (3-4 раза).
6. Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка. Беззвучно произнести звук «а-а-а» (5-6 раз).
7. Полоскание горла 1,5%-ным раствором морской соли.