

Я хочу быть здоровым!

Закаливание водой в домашних условиях

Правила и советы

Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно — ведь у детей есть право на счастливое детство.

Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, совместный досуг и отдых. А поэтому организация совместного досуга не только важное средство воспитания ребенка, но и средство укрепления здоровья семьи.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное и физическое общение детей и взрослых в разных ситуациях, в естественных домашних условиях, в непринужденной обстановке.

Ни детский сад, ни школа, а именно родители прививают осознанное отношение малыша к сохранению здоровья. Если вы хотите видеть рядом уверенного, крепкого, не подверженного заболеваниям, довольного ребёнка — тогда приступайте!

Закаливание в детей дома!

Врачи давно доказали, что систематическое закаливание улучшает состав клеток, все органы и системы начинают действовать слаженнее и лучше. Улучшаются сон и аппетит, нормализуется кровообращение, процессы метаболизма, адаптационные механизмы совершенствуются быстрее, нервная система укрепляется. Такой способ профилактики был известен еще врачевателям Древней Греции и Рима. Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т.п. Условия жизни девочек были почти такими же.

В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.



Закаливающие процедуры для дошкольников в домашних условиях.

Дети любят играть с водой, такие игры улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Все это можно использовать для оздоровления организма

Систематическое применение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, ванна, купание и др.) оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо теплой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).



Обливание — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть $30\text{—}32^\circ$, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до $22\text{—}20^\circ$ для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6—7-летних.



Для обливания можно использовать душ, садовую лейку или кувшин. Ребенок становится на деревянную решетку (чтобы не пачкать подошвы ног после обливания). Сначала он обмывает под струей воды руки (с мылом), лицо, слегка смачивая влажной рукой голову. Затем струю воды с высоты 40—50 сантиметров направляют ему на шею, минуя голову. Ребенок

поворачивается, поочередно подставляя спину, бок, грудь и т. д. Вода должна широким потоком стекать по телу.

Ножные ванны — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят их перед ночным сном. Воздействию подвергаются стопы и нижняя часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая через каждую неделю температуру воды на 1 градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Продолжительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Обливание ног — одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой, затем теплой и вновь холодной.

-Обычное обливание: ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.

После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Душ можно применять детям только с 1,5-летнего возраста. Эта водная процедура тонизирует нервную систему ребенка, придает ему бодрость, положительно действует на аппетит и сон.



- **Контрастный душ.** После утренней зарядки ребенок обливается под душем от шеи теплой водой в течение 30 – 40 секунд, затем температуру воды снижают на 2 – 3, а время ее действия сокращают до 15 – 20 секунд. Далее такие чередования приемов теплого и прохладного душа повторяют 2 – 3 раза. Через 8 – 10 дней разницу в температуре воды увеличивают на 3 – 4 градуса и так постепенно в течение 3 – 3,5 месяцев разницу в температуре горячей и прохладной воды доводят до 18 – 20). После каждой процедуры тело вытирают полотенцем.

Опыт контрастного душа показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность как для взрослых, так и для детей дошкольного возраста. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Ребенка следует приучать мыть ноги прохладной водой.

Общеизвестно, что ребенок должен вымыть ноги, перед тем как лечь в постель. Это элементарное правило гигиены. А вот закаливающее влияние систематического обмывания ступней часто ускользает от внимания родителей. Между тем это прекрасное закаливающее средство, которое действительно, как и все другие способы при систематическом применении. Нельзя пропускать ни одного дня, дети должны обмывать ноги независимо от погоды и от того, ходили они в этот день босиком или нет. Температуру воды следует постепенно снижать. Детей надо научить выполнению при этом основных гигиенических требований: мыть ноги в отдельном тазу, пользуясь мылом и мочалкой, насухо вытирать специально выделенным для этой цели полотенцем, надевать тапочки или сандалии так, чтобы не запачкать вымытых ног.

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом. Смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до легкого покраснения.

Игры с водой.

Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения. становятся самым

счастливым событием дня, и ребенок радуется той минуте, когда кто-то из родителей скажет: «Иди сюда, будем заниматься!»

Вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей — в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.



Дети

группы

«Ладушки» МБДОУ №73 выполняют закаливающие процедуры – обливание ног прохладной водой.



Советы родителям и детям во время домашнего карантина!

Правильное мытье рук могут защитить от коронавируса.

Тщательное соблюдение гигиены рук оценивается как один из самых надежных способов защитить себя от коронавируса (лекарств от него пока не существует) и других респираторных заболеваний, включая грипп.

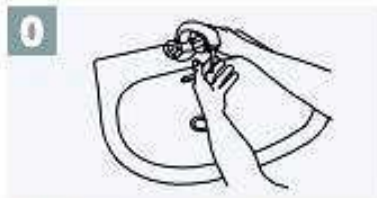
Прежде всего, необходимо правильно мыть руки.

«Мойте руки несколько раз в день с мылом в течение 20-30 секунд - не только после посещения туалета, но и перед едой, приготовлением пищи. Тщательно мойте руки после сморкания, кашля или чихания, контакта с отходами, перед приемом лекарств», - таков совет врачей.

Также, важно воздерживаться от рукопожатий и держать руки дальше от лица.

И во время пандемии коронавируса тщательное и правильное мытье рук действительно минимизирует риски заражения COVID-19.

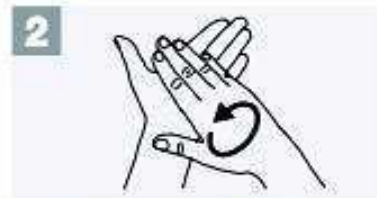




0 Увлажните руки водой



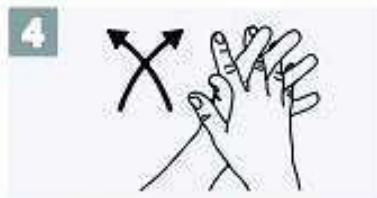
1 Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки



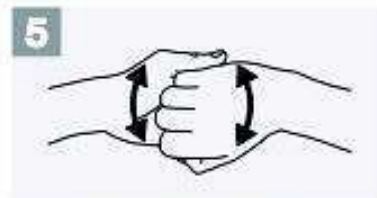
2 Потрите одну ладонь о другую ладонь



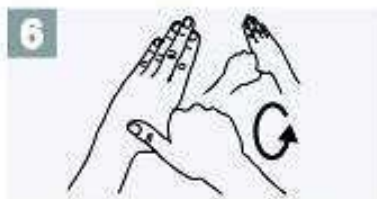
3 Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы и наоборот



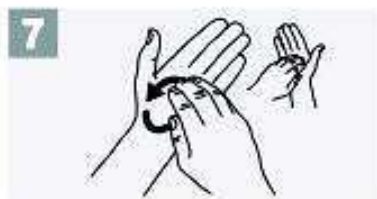
4 Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



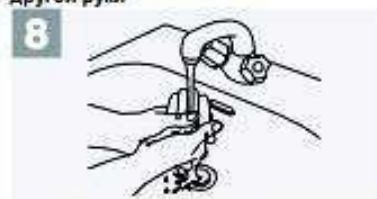
5 Соедините пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



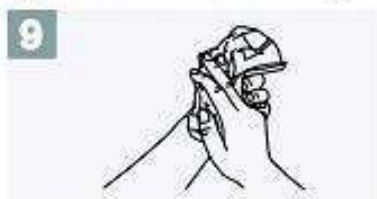
6 Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



7 Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



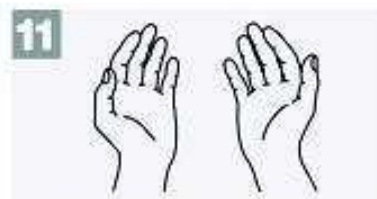
8 Ополосните руки водой



9 Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем



10 Используйте полотенце для закрытия крана



11 Теперь ваши руки безопасны

Так, ученые объясняют, что вирус защищает наружный слой жира, а пена от мыла хорошо его растворяет. При этом жир плавит тепло, поэтому стоит использовать максимально горячую воду, когда вы моете руки.

Рекомендованная температура воды — больше 25 °С.

Таким образом вы увеличите шансы расплавить вирус, да и горячая вода образует больше пены.

Выполняйте основные правила-и будете здоровы!