

В детском саду воспитатели используют разные способы закаливания малышей и укрепления их иммунитета. Виды закаливания в детском саду рассмотрим более подробно в данной статье.

1. Одним из видов закаливания является обширное умывание. Берется рукавичка из натуральной и достаточно жесткой ткани и смачивается водой. После этого производится обтирание тела ребенка. После завершения процедуры ребенка вытирают сухим полотенцем.
2. Ходьба босиком это, пожалуй, самый простой способ закалить детский организм и параллельно укрепить связки ног. В первое хождение босиком температура пола должна быть не меньше 18-ти градусов. Пять дней ребенок ходит в носках, потом босиком.
3. Гигиенический душ является одним из самых эффективных методов закаливания. Первые процедуры предусматривают температуру воды примерно 36-37 градусов. Длительность процедуры составляет около 20-40 секунд.
4. Также в детском саду используются следующие виды закаливания детей: гимнастика, прогулки, воздушные ванны, сон в хорошо проветриваемой комнате, полоскание ротовой полости прохладной водой, солнечные ванны и ходьба по массажным коврикам.

Многие родители не знают, можно ли начинать закаливание дитя, и как этот процесс лучше осуществить. Для начала, следует определить, к какой группе по выносливости организма относится ребенок:

1. **К первой группе можно отнести детишек**, которые уже имели отношение к каким-либо процессам закаливания и их организм смело можно назвать выносливым. Их можно закаливать традиционными методами по стандартной схеме. Снижать нагрузку можно лишь при заболеваниях или при переутомлениях.
2. **Вторая группа** – здоровые детки, организм которых недостаточно крепок и вынослив. С процессами закаливания они не знакомы. В данном случае, следует начать с облегченного закаливания, и если сам ребенок и его организм отреагируют положительно, нужно увеличивать нагрузку.
3. **Третья группа** – дети с отклонениями или хроническими заболеваниями. Здесь нужно подбирать специальный щадящий режим закалки, который не усугубит уже существующие проблемы здоровья. Если состояние ребенка позволяет применять уже готовые схемы процедур, не исключено внесение коррективов. Но вносить их следует, предварительно согласовав с правилами, о которых будет сказано ниже.

В этой ситуации большую важность имеет и физиологическое, и психическое состояние здоровья дитя. **Старайтесь делать так, чтобы закалка была подобна игре.** Если она не настроит ребенка правильно, и он будет противиться, удастся достичь лишь обратного эффекта.

Из-за стресса, который он будет испытывать, пострадает его физическое состояние, и закаливание не принесет должной пользы. Помните, что без правильного настроения процедуры окажутся бессмысленными и бесполезными.

Есть ряд правил, относящихся к закалке детского организма:

Отложите такие тренировки для организма, если ребенок заболел. И, после выздоровления стоит подождать несколько дней, что малыш окреп и был готов.

**Начинать следует с минимальных нагрузок**, плавно и постепенно увеличивая их. Если же ребенок сразу приступит к жестким непривычным видам закаливания, или же приступит к ним сразу после щадящего режима, организм может одолеть болезнь.

В таком методе улучшения иммунитета крайне важна комплексность. Если принимать во внимание только одну процедуру, ожидаемого эффекта дожидаться не получится.

Не менее важна и последовательность процедур. Нельзя стараться уместить сразу несколько процедур в одной.

Если ребенок уже начал укреплять организм, не следует делать перерывы. Когда тренировки выполняются прерывисто, в их долгое отсутствие организмом может овладеть болезнь.

**Нельзя относиться к закаливанию с фанатизмом.** Не стоит побуждать ребенка на «подвиги», к примеру, даже если он достаточно закален, заставляя его обливаться на сильнейшем морозе холодной водой.

Способы закаливания можно разделить на несколько видов:

- Солнечный;
- Воздушный;
- Водный.

Под солнечным видом подразумевается принятие солнечных ванн. Следует чередовать пребывание на открытом солнце с пребыванием в тени. **Наиболее благоприятное время для принятия солнечных ванн – либо с восхода солнца до 11:00, либо с 17:00 до заката.** Именно в эти часы небесное светило не столь активно, и его влияние будет полезным.

Своевременное употребление напитков и наличие головного убора – обязательные условия. Так же, обращайте внимания на самочувствие дитя под солнцем. Если его кожа приобретет заметный красноватый цвет, и он пожалуется на самочувствие, процедуру следует прекращать.

*Воздушное закаливание – то обычное принятие воздушных ванн. Закаливаться этим способом можно дома при открытой форточке, окне или на открытом воздухе, то есть, на улице. Ребенку следует вести себя активно, к примеру, делать некоторые упражнения, а если такие ванны принимаются на улице, то можно просто гулять.*

Оптимальная домашняя температура при приеме воздушных ванн – не более 22 и не менее 18 градусов. Если дитя принимает их на улице, его одежда должна быть не слишком теплой, чтобы он не мог сильно вспотеть, но и не слишком легкой. При сильном морозе от этих мероприятий рекомендовано отказываться.

**Водное закаливание** – это процесс контакта тела ребенка с водой. И, он может быть разным. Под ним подразумевается не только полное погружение в воду, но и обтирание мокрой тряпкой или полоскание горла.

**Максимальная температура воды – 34 градуса.** И, ее следует постепенно снижать, но не ниже, чем на 10 градусов. Важное правило – если температура воды низка, то и укрепляющие иммунитет мероприятия обязаны быть непродолжительными.

## С чего начать закаливание ребенка

Большой ошибкой будет начинать данный процесс с процедур, к которым можно будет приступить только после привыкания ребенка к внесению таких новшеств в образ жизни. Лучше начинать с простых действий, которые не слишком отличаются по нагрузке от привычных действий дитя.

Внимательнее нужно относиться и к выбранным температурам. **Резкие перепады плохо повлияют на неподготовленный организм.** Поэтому, попробуйте начинать с небольших перепадов, а потом делайте их более резкими.

Не стоит сразу же нагружать дитя большим количеством процедур в одни сутки. Даже если они простые, лучше приучать к ним ребенка постепенно.

## Закаливание трехлетнего ребенка в домашних условиях

Оптимальный начальный промежуток времени для закаливания воздухом – 20-30 минут. После истечения двух месяцев закаливания он должен быть примерно двухчасовой.

Закаливаться воздухом можно во время гимнастики дома. Нужно проветрить перед ней помещение, а через десять минут приступить к занятиям, оставляя форточку или окно в открытом состоянии.

**Отличное упражнение на воздухе – ходьба по специальному коврику.** Гимнастику можно проводить и на улице. Причем, полезны будут не только конкретные упражнения, но и ходьба на открытом воздухе. Если температура на улице более 21 градуса, можно ходить босиком по земле.

Чтобы солнечные ванны были полезными не только для тела, но и для сознания, можно сотворить во дворе песочницу. Ребенок будет играть с песком, развивая творческое мышление и, разумеется, мелкую моторику рук, ходить по нему, предотвращая плоскостопие, и предотвращать рахит, принимая солнечную ванну.

На солнышке можно играть в разные подвижные игры, соблюдая правила для данного типа закаливания.

Есть несколько процедур водного закаливания, которые подходят для домашних условий:

1. Полоскание горла;
2. Контрастный душ;
3. Обтирание мокрым полотенцем;
4. Купание;
5. Обливание стоп;
6. Обливание тела.

Желательно, чтобы купался ребенок не только в ванной, душе и бане, но и в водоемах.

## **Закаливание детей в детском саду**

Во всех детских садах воспитатели внимательно относятся к процессу закаливания детей. Не стоит страшиться тяжелых для ребенка физических нагрузок, ведь такое в детских садах не практикуется. Как правило, воспитатели принимают стандартные меры и помогают детям закаляться щадящими способами.

Даже если ваш ребенок уже освоил более жесткие методы закаливания, желательно, чтобы в детском саду он закаливался таким же способом, как и остальные ребята. Не стоит просить воспитательницу снижать температуру при процессах или увеличивать их продолжительность. Если вы считаете, что ребенку необходимы более жесткие методы закаливания, практиковать это следует дома.

## **Виды закаливания детей в детском саду**

Воздушное закаливание в детском саду – это, в первую очередь, гимнастика и игры. С мая по сентябрь или октябрь они проводятся на улице, а холодный период дети занимаются в помещении. Перед тем, как воспитательница собирает детей для выполнения упражнений, комната хорошо проветривается.

В некоторых садах применяется в это время воздушный душ, то есть, включается вентиляция. Некоторые воспитатели практикуют создание воздушного контраста, то есть, дети при игре перемещаются из теплой комнаты в холодную и наоборот.

В садах детки заправляют кровати в белье, и то тоже является воздушным закаливанием, ведь тело привыкает к низкой температуре, будучи не утепленным одеждой. А температура в помещениях таких заведений соответствует нормам закаливания.

Не исключено и проведение водных закаливающих процедур. Перед гимнастикой детки обычно поласкают горло водой. После гимнастика может подразумевать водные аппликации, когда дети, намочив ладошки, похлопывают ими друг друга под музыку.

После дневного сна во многих садах проводится процесс обливания и растирания стоп, а после, хождения по специальным коврикам.

Еще один закаливающий процесс – контрастный душ. Воспитатель настраивает температуру воды, наблюдая за реакцией малыша.