Закаливание ребенка 4-5 лет

Как известно, закаливание - это своего рода тренировка способностей организма приспосабливаться с помощью естественных природных факторов, а именно: воды, воздуха, солнца.

Также в качестве закалки используются закаливающие диеты. Как правило, одним способом закаливаться трудно, так как наиболее благотворно на организм человека, в частности ребёнка, влияет именно синтез различных факторов.

Закаливание ребёнка 4 лет также должно быть разнообразным. Главное помнить, что если Вы начинаете закалку с нуля, то делать её нужно плавно.

Одним из самых эффективных видов закаливания является закаливание водой. Укрепление иммунитета достигается холодными ваннами и купаниями, контрастным душем и влажными обтираниями. При этом закаливание ребёнка в 4 года предусматривает температуру воды около 26°С. Постепенно снижая её на градус, Вы дойдёте до 17—18°С. Продолжительность обтирания влажным полотенцем и душа не должна превышать 1-2 минуты.

Эффективно закаливание ребёнка в 4 года и в форме контрастного обтирания. При этом используется вода температурой 4-6°С и 40-41°С. Кроме того, четырёхлетнему ребёнку полезны будут полоскания рта и горла отварами лечебных трав комнатной температуры, которую следует постепенно снижать на градус.

Не менее эффективно и закаливание воздухом. Благотворное действие связано с разницей его температуры и температуры тела ребёнка. Закаливание ребёнка 4 лет таким образом, заключается в принятии воздушных ванн. В тёплое время года они проводятся на улице, в холодное - в комнате. Начинать такое закаливание нужно, раздевшись до майки, трусов и носков. Через две недели после начала можно закаливаться в одних трусах. Проводить ванны нужно через полтора часа после принятия пищи, а заканчивать за полчаса до принятия. Наилучшее время для таких процедур - это период с 9 до 12. Температура воздуха должна быть не ниже 12°С и не выше 27°С. Продолжительность процедур для четырёхлетнего ребёнка не должна превышать 40 минут.

Очень полезны для ребёнка прогулки и подвижные игры на свежем воздухе. Начиная с четырёхлетнего возраста можно начать практиковать и сон на свежем воздухе. При этом температура воздуха должна быть в пределах 20-25°С.

К этому времени дети уже должны быть закалены обтираниями, холодными душами и т.д.

Продолжительность принятия солнечных ванн очерчена теми же временными рамками, что и воздушные. Однако в этом виде закаливания необходимо иметь при себе платок или панамку для покрытия головы, во избежание солнечного удара.

Также важно, чтобы во время закаливания происходило облучение всех частей тела. Закаливание рёбёнка 4 лет таким способом гарантирует насыщение растущего организма столь необходимым ему витамином D.

Как Вы уже убедились, в укреплении детского организма, по сути, нет ничего сложного. Нужно лишь ответственно подходить к делу, выполняя ежедневные нормы и держа под контролем процесс. Важно знать, что начинать закалять

ребёнка в любом возрасте нужно лишь тогда, когда он абсолютно здоров. Идеальным временем года для начала закаливания является лето, однако это непринципиально. Только учтите, что если Вы решили начать закалять ребёнка осенью или зимой, нужно быть крайне осторожным и особенно соблюдать плавность и постепенность. Обязательно придерживайтесь систематичности, не делая поблажек ребёнку, решившему полениться и пропустить один день обливаний или обтираний. Такой, на первый взгляд незначительный пропуск приведёт к снижению реакции детского организма на неблагоприятные условия окружающей среды.

Подготовила:
воспитатель Тюкавкина Ольга Владимировна.