

ЗОЖ ребёнка дошкольника

Особое внимание в системе физического воспитания следует уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в яслях или детском саду. Для этого необходимы:

- Соблюдение режима дня не только в будни, но и в выходные, праздничные дни, а также в период каникул;
- четкая организация теплового и воздушного режима помещения («температурная» гигиена);
- рациональная, не перегревающаяся одежда для детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года (4-5 ч. в день при температуре воздуха до 15-20°C);
- сон при открытых фрамугах;
- гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой с добавлением лекарственных трав и др.);
- хождение босиком в помещении (при температуре пола 18°C) и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Кроме того, необходимы и специальные меры закаливания:

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьбой в гальке;
- контрастные воздушные ванны (циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима – из «холодной» комнаты в «теплую» и обратно) в комплексе с дыхательной гимнастикой и методами рефлексотерапии;

Обязательным условием эффективного закаливания является прежде всего, наличие у детей не перегревающей одежды на открытом воздухе и в

помещениях. Основное правило ее использования – соответствие погоде на данное время дня, а не сезону как указано в соответствующих пособиях. Ребенок, находящийся на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений он испытывал ощущение зябкости. В помещениях не следует надевать на ребенка шерстяные фуфайки и колготки, надо устранить теплые шарфы, закрывающие уши. Одежда на улице и дома должна быть легкой, позволяющей двигаться без затруднений.

Другим обязательным условием закаливания является поддержание определенной температуры воздуха в помещениях, не превышающей +18 - +20° С, так как при более высокой сверх комфортной температуре механизмы физической терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний. Хорошее закаливающее действие оказывает хождение босиком, при соблюдении постепенности в его интенсивности и продолжительности.

Таким образом, правильное использование тепло защищающих свойств одежды, регулирование температуры в помещениях, хождение босиком – все это эффективного закаливания.