ЗАКАЛИВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(Железнова М.В.)

Закаливание снегом можно считать самым интенсивным методом укрепления детского иммунитета. Именно снег и температура воздушной среды активнее всего охлаждают тело, вызывая немедленную реакцию. Закаливание холодом подразумевает кратковременный контакт обнаженного тела с ледяной водой, снегом, морозным воздухом. Такие условия для закаливания предоставляются исключительно снежной зимой. Как закаляться зимой? Закаливание природными факторами в теплое время года не вызывает удивления. Однако при мысли о купании в проруби или пробежке босиком по снегу у родителей может возникнуть рефлекторная реакция отрицания. В результате ребенок лишается отличной возможности укрепить свой организм в течение зимы, когда природа предоставляет для этого свои средства и возможности.

Можно, конечно, и довольствоваться золотой серединой — контрастными процедурами. Такое закаливание эффективнее традиционного и более щадящее, чем интенсивное. Также стоит отказаться от закаливания зимой. Если у ребенка наблюдаются хронические заболевания тонзиллит, воспаление аденоидов или миндалин и пр. В таком случае подойдет контрастное закаливание.

Подготовка.

Закаливание снегом начинается после того, как завершается подготовка организма к температурной разнице. Подготовить ребенка к зимнему закаливанию холодом можно обливанием и обтираниями прохладной водой.

Прогулка по снегу.

На прогулку лучше надеть сапожки, которые легко снимаются. Нельзя разувать детей, если они не согрелись. Для этого можно поиграть в снежки или просто побегать. У румяного ребенка наверняка ножки в тепле. Закаливание снегом начинается с одной ножки: снимается обувь, и ножка ставится на снег на несколько секунд. После процедуры вытирается сухим полотенцем и снова обувается. То же повторяют с другой ногой. Когда ребенок привыкнет к холоду, можно давать ему побегать по неглубокому снегу до 3 минут — ему наверняка понравятся новые ощущения, если вы позаботитесь о том, чтобы под снегом была земля, а не асфальт или бетон.

Однако, стоит учесть, что организм каждого ребенка индивидуален и нельзя слепо следовать общим рекомендациям. Смотрите по состоянию малыша — если он не замерз, то все в порядке. Если же вы заметили признаки охлаждения, то прервите процедуру и уменьшите ее продолжительность в следующий раз.