

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Традиционные и нетрадиционные методы закаливания.

Подготовила Писарева С.М., инструктор по ФИЗО

Традиционные методы закаливания.

1. Воздушные методы закаливания.

Воздушные ванны при температуре воздуха в помещениях +22градусов +19 градусов. Постепенно температура понижается путём проветривания до +16 + 15градусов для детей 2-3 лет. Начальная продолжительность ванн 2-5мин. Затем ванны увеличивают через 2-3 дня на 1-2мин и доводят до 10-15 мин. Важно следить, чтобы ребёнок не переохлаждался. При появлении «гусиной кожи» воздушные ванны прекращаются. Непременным условием эффективности во время приёма воздушных ванн является обеспечение достаточной двигательной активности.

Влажное растирание. Раздев ребёнка взрослый обтирает его влажным тёплым полотенцем, после чего ребёнок 5-10 мин должен подвигаться. Через 10мин процедура повторяется и ребёнка вытереть сухим полотенцем насухо.

2. Водные процедуры. Водные ножные ванны имеют большое значение в формировании организма ребёнка к изменившимся температурным условиям окружающей среды. Ноги ребёнка опустить в сосуд с водой +32 +33градуса (продолжительность 2-3мин). Каждую неделю температура воды понижается и доводится до +18 градусов и ниже.

3. Фитотерапия. (Отвар шиповника, пивные дрожжи. Лечебные коктейли из определённых трав с определённым составом и др.)

4. Аэрофитотерапия. (Ароматизированные лампы, нюхательные флаконы, ингаляторы, травяные подушки, которые кладут на радиатор батареи. Можно добавлять в воду вместе с моющим средством эфирное масла (герани, лаванды, корицы, пихты, розы и т. д.)

5. Лечебные коктейли, кислородные коктейли.

6. Соляные, хвойные ванны в домашних условиях.

7. Активная двигательная деятельность.

8. Достаточное пребывание на свежем воздухе. (4 часа в день)

9. Солевые дорожки (хождение по солевым дорожкам). Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребёнка богатую нервными окончаниями (процедуру проводить в индивидуальном порядке).

10. Парный массаж. Дети попарно делают друг другу массаж спины, «рисую» на ней контуры железной дороги (пути) приговаривая («рельсы-рельсы», «шпалы-шпалы», «поезд-поезд»).

11. Локальное закаливание. Закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла (с использованием оздоровительных упражнений для горла, артикуляционной и дыхательной гимнастики).

12. Цветотерапия. (Лечение цветом).

13. Арттерапия. (Цвет и рисунок).

14. Точечный массаж по методу Уманской А.А. Приёмы точечного массажа легко освоить взрослым и научить детей. Выполнять их нужно чистыми руками по

порядку, массируя точку за точкой (9 точек)(см. спец. Литературу).

15. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой А.Н. Существует комплекс упражнений. Хотя эта гимнастика является лечебной, но элементы этой гимнастики вполне возможно проводить как педагогу, так и родителям.

Нетрадиционные методы оздоровления.

1. Контрастное воздушное закаливание.

1. К концу дневного сна в комнате (как позволяют условия) температура воздуха снижается до +13 +16 градусов, ребёнок просыпается под музыку и лёжа в постели выполняет упражнение 2-3мин. (3-4 упражнения) на все группы мышц. Затем встаёт с постели, выполняет ещё ряд упражнений в холодном и тёплом помещении с перебежками.

2. Игровые дорожки (лоток с гальками, ребристые дорожки, коврики - холодные, сухие, тёплые, влажные.

3. Босохождение. (хождение босиком).

2. Контрастное водное закаливание.

1. Это может быть бассейн. При отсутствии бассейна можно ограничиться контрастными ванночками для рук и ног. Температура в ванночках +18 и +36 градусов. Ребёнку предлагают постоять в тёплой воде 7-8 секунд, затем 3-4 сек в прохладной, повторить процедуру. Протереть досуха стопу и сделать индивидуальный массаж ног и стопы, либо сам ребёнок, либо взрослый.

2. В зимнее время в комнату в ведре вносится снег, в летнее время охлаждённая вода. Ребёнок снегом растирает руки до ощущения сильного тепла, после чего ополаскивает и протирает сухим полотенцем.

3. Ребёнок садится на скамейки и растирает стопы снегом с помощью взрослого до состояния, чтобы они стали горячими. После растирания ноги ополаскивают, вытирают насухо и делают массаж стоп.

Выбор метода, на каком остановиться зависит от возможностей и индивидуальных и физиологических особенностей. Будьте примером для детей и будьте ЗДОРОВЫ!