

мозить процесс засыпания и привести к бессоннице.

Схема:

- сначала вода стекает по спине, начиная от затылка, по шее и за ушами;
- затем по передней части туловища от шеи, по груди и ниже.

Контрастные обливания

- Начинаем с холодного обливания, затем резко повысить температуру и повторять 3–5 раз.



- Температуру воды следует ступенчато снижать (повышать), но не более чем на 2 °С.

- Заканчивать следует холодным обливанием.

- Запрещается совмещать холодное обливание с мытьем головы или же принятием ледяных ванн. Помимо простуд, это может привести к ослаблению волосяного покрова, а также спровоцировать заболевания почек.

- Заканчивать сеанс закаливания необходимо тщательным растиранием сухим полотенцем.

Рациональная одежда

во время прогулок на свежем воздухе и во время активных подвижных игр обеспечивает ребенку хорошую терморегуляцию.

Порядок одевания:

- **верхний слой** – мембранный комбинезон, который не промокает, не продувается и выводит излишки тепла при необходимости;

- **второй слой** – флис, удерживающий тепло;

- **последний слой** – термобелье, поддерживает комфортную температуру тела и служит для отведения влаги, не сковывает движений. Чем больше в составе шерсти, тем больше оно греет. Чем больше синтетики, тем эффективнее избавление от пота.

Маленькие дети до 1 года – 1,5 лет чаще спят на свежем воздухе при прогулках и не так подвижны. Для них подойдет белье из шерсти или смесового состава.

Если ребенок от 1,5 до 3-х лет больше бегает, чем неподвижно лепит куличики, то одеваем комплект с преобладанием синтетики.



ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ

ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО МОЩНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО:

- оказывает общеукрепляющее действие на организм;
- повышает тонус нервной системы;
- улучшает кровообращение;
- нормализует обмен веществ.



Естественные физические факторы закаливания: солнце, воздух, вода.

Цель закаливания – приучить организм ребенка давать быструю четкую реакцию на изменение метеорологических раздражителей.

Необходимо соблюдать принципы закаливания:

- постепенность;
- систематичность;
- непрерывность;
- учитывать возраст, состояние здоровья и индивидуальную реактивность ребенка;
- целесообразнее начинать в теплое время года;
- начинать с местных процедур и постепенно переходить к общим.

Воздушные ванны:

- повышается потребление кислорода;
- улучшаются показатели деятельности центральной нервной системы;
- улучшается сон и аппетит.

Воздушные ванны в холодное время года проводят в помещении (летом на свежем воздухе):

- проветрите помещение, чтобы температура воздуха снизилась на 2–3 градуса;
- температура воздуха для детей до года – 18–19 °С, с 2-х до 6-ти лет температуру постепенно снижают до 16 °С;



- раздевайте ребенка постепенно: сначала ручки, ножки, затем, через несколько дней, раздеть по пояс и потом оставить в трусиках;
- принимать воздушные ванны следует либо в утренние часы, во время утренней гигиенической гимнастики, либо в 17–18 часов, во время максимальной активности ребенка;
- начинать от нескольких минут и каждые 2–3 дня увеличивать продолжительность на 2–3 мин. Таким образом, в течение 1–1,5 месяцев длительность доводится до 30–40 мин.

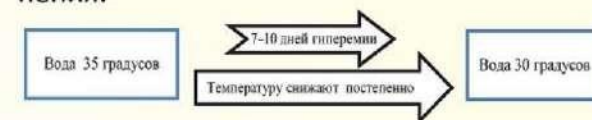
Противопоказания: острые инфекционные заболевания, лихорадочные состояния, острые респираторные заболевания, индивидуальная непереносимость, жалобы на дискомфорт.

Обтирания

- Начинать необходимо с сухих обтираний чистой фланелью верхних и нижних конечностей, туловища до покраснения.
- Спустя две недели можно переходить к влажным обтираниям: смоченной в теплой воде и хорошо отжатой рукавичкой из махровой ткани,



от верхних и нижних конечностей и кончиков пальцев до плечевых и тазобедренных суставов, туловища, лица и шеи. После обтирания вытереть насухо до легкого покраснения.



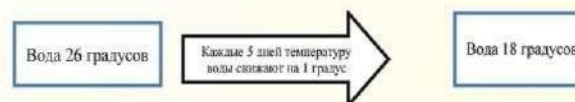
- По окончании процедур ребенка следует одеть тепло.

Обливания

- С самого рождения после купания, при этом прохладную воду (26 °С) надо лить на теплую кожу.



- Вынув из ванночки, держат малыша на руке спинкой вверх. Обливание начинают с пяток, продвигаясь по позвоночнику к затылку.



Обливание ступней и голеней:



Закалять ребёнка старшего возраста обливаниями можно и из сосуда, или из душа, предварительно сняв разбрызгиватель. Обливание следует проводить в утренние часы, поскольку водолечение обладает мощным освежающим и стимулирующим воздействием, что может затормозить