

## Консультация «Значение режима и закаливания в жизни детей»



Одно из самых главных условий воспитания здоровых детей – правильный гигиенический режим. Это рациональное чередование нормального сна, бодрствования, приемов пищи и оздоровительных мероприятий. Периоды активной деятельности и отдыха должны ритмично чередоваться. Все это благополучно влияет на нервную систему, укрепляет здоровье ребенка и способствует его правильному умственному и физическому развитию.

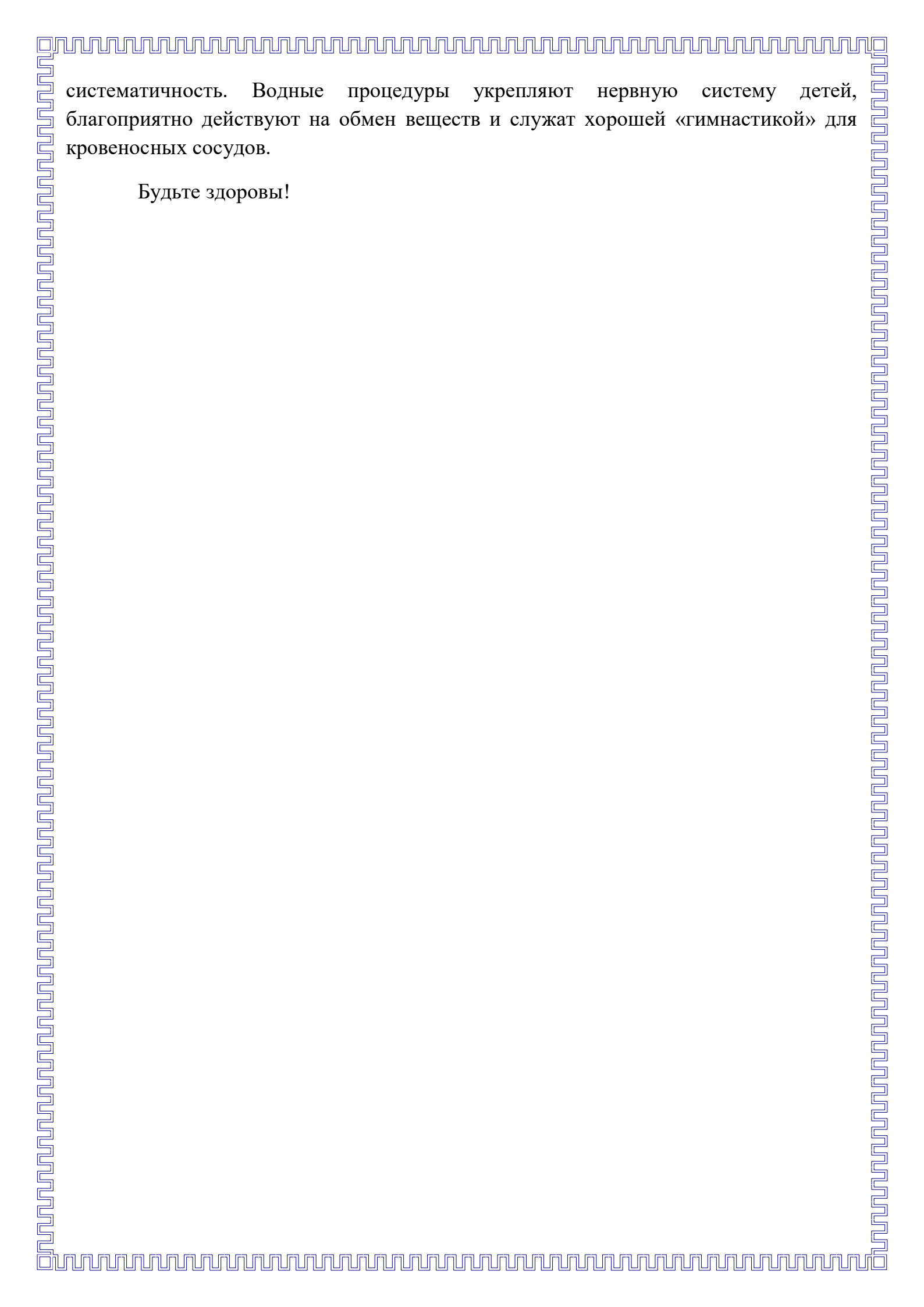
Ребенок не может правильно развиваться без достаточной физической активности. Поэтому в режиме малышей должно быть отведено время для упражнений и подвижных игр. Обязательными должны быть закаливающие процедуры.

Оздоровительно – закаливающие мероприятия должны состоять из широкого использования природных факторов (солнца, воздуха и воды) и специально организованных процедур (обтирания тела, обливания ног, общего обливания тела).

При нормальной температуре воздуха (21-22°С) дети должны находиться в помещении в облегченной одежде, состоящей из двух слоев: нижнего белья и легкой рубашки или платья с короткими или длинными рукавами. В комнате нужно соблюдать оптимальный воздушный режим, исключая возможность возникновения сквозняков.

Длительность пребывания малышей на свежем воздухе должна составлять 4-4,5 часов в день (при температуре до -15°С). Летом желательно проводить на улице весь день, за исключением времени на кормление и сон. Специальные воздушные и солнечные ванны с детьми данного возраста не проводятся, малыши подвергаются воздействию воздуха и солнечных лучей во время прогулки при температуре 22-24°С, одетые в майку и трусики или только в трусики. Пребывание под прямыми солнечными лучами не должно превышать 5-6 мин., остальное время дети должны находиться под рассеянным солнечным освещением, в тени деревьев или под навесами.

Закаливание детей водой должно проводиться при благоприятном эмоциональном состоянии. При этом необходимо соблюдать индивидуальный подход и все основные принципы закаливания: постепенность, непрерывность,



систематичность. Водные процедуры укрепляют нервную систему детей, благоприятно действуют на обмен веществ и служат хорошей «гимнастикой» для кровеносных сосудов.

Будьте здоровы!