

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Дельфин» комбинированного вида г. п. п. Чистые Боры
Буйского муниципального района Костромской области

Консультация для родителей
«Секреты водных процедур»

Воспитатель I квалификационной категории
Токарева Светлана Васильевна

г.п.п. Чистые Боры, 2017

Вода – колыбель жизни на планете. Нет другого такого вещества, чьё значение для человека было бы так велико и необходимо и имело бы столь разнообразное применение в повседневной жизни. Под влиянием систематических занятий плаванием, регулярных гигиенических и закаливающих гидропроцедур, разумно введённых в суточный режим, улучшается деятельность нервной сердечно – сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорное – двигательного аппарата. Постепенное общение с водой – шаг к здоровому образу жизни. Чем раньше он будет сделан, тем лучше. Румянец на щеках ваших детей – что может быть радостнее?

Как же добиться того, чтобы благодаря регулярному общению с водой, малышам не страшны стали ни жара, ни стужа, ни коварные сквозняки?

Водным процедурам обычно предшествуют и сопутствуют всевозможные воздушные ванны. Именно с них, самых «нежных» начинают систематическое закаливание, а затем переходят к водным процедурам. Закаливание начинают с умывания, ополаскивания ног, простейших игр с водой. Вода должна быть тёплой 28 – 30 градусов, затем её постепенно снижают до 18 градусов.

Следующий шаг – обтирание. Проводят при температуре 18-20 градусов. Обтирают влажным полотенцем. Исходная температура 32 – 33 градуса постепенно доводится до 26 градусов. Первые 2-3 недели обтирают по пояс, затем переходят к такой последовательности: шея – грудь – руки – спина – ноги. Продолжительность от 1 до 4 минут.

Очередной этап – обливание. Воспользуйтесь кувшином, ведром. Обливайте в такой же последовательности, как и обтирание. Продолжается процедура 20 – 30 секунд, после этого ребёнка вытирают насухо. Вся процедура вместе с растиранием тела не должна превышать 3 – 4 минуты. Более длительными по времени могут быть гигиенические ванны. Температура воды должна быть 36 -37 градусов, время пребывания в воде 8 – 10 минут. По-разному воспринимают дети душ. Поэтому важно приучать ребёнка к душу постепенно, используя всевозможные игры и забавы. Ни в коем случае не пытайтесь затащить в душ плачущего малыша. Принимать душ можно 2- 3 раза в неделю по 1-1.5 минуте. Если у ребёнка появилась «гусиная кожа» сразу прервите сеанс и энергично разотрите ребёнка полотенцем. К школе ребёнок должен принимать прохладный душ до 18 градусов. Тот, кто занимается этим систематически могут попробовать контрастный душ: то есть попеременно тёплая и холодная вода, заканчивать необходимо тёплой водой.

Надёжным заслоном может стать и местное закаливание. Оно особенно полезно детям, страдающими хроническими заболеваниями носоглотки (ангины, тонзиллиты, ларингиты). Приучите ребёнка утром и вечером полоскать горло и обтирать шею прохладной водой 22-12 градусов. Ежедневно перед сном ополаскивать ноги прохладной водой. Хороший результат даёт "«Рижский метод закаливания». Грубую мешковину

смачивают в 10 % растворе поваренной соли, расстилают на полу. Малыш ходит по ней, затем ноги ополаскивают тёплой водой.

Медицина всё решительнее раздвигает допустимые границы закаливания водой. Сейчас уже никого не удивляет встреча с маленьким «моржом», закаливание студёной водой идёт на пользу всем. Однако это не значит, что завтра должны все заняться зимним плаванием.

ПОМНИТЕ: прежде чем применять этот метод, необходима консультация врача.

Дорогие родители, помните!

Чем младше ребёнок, тем более важен для него пример родителей.

Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.

В этой мудрой народной истине заключён глубокий смысл.