

Уроки для родителей. Закаливание с удовольствием.

Всем известно, что закаливание улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость инфекциям. Желательно, чтобы оно проходило в форме игры, систематически и в одних и тех же условиях. Положительный эффект возможен лишь в том случае, если сила воздействия применяющегося фактора (температура воды или воздуха) будет увеличиваться постепенно. Перерыв всего на несколько дней значительно снижает выработанную живость реакции. Если же перерыв превышает две недели, то закаливание надо начинать вновь, отталкиваясь от исходных температур.

Сторонники закаливания обычно призывают не бояться холода и приучать организм к низким температурам. Но мы педагоги считаем, что не к холоду надо привыкать, а к изменениям окружающей среды, то есть натренировать детский организм без последствий переносить резкие перепады температуры.

Никаких отрицательных эмоций у ребенка не возникнет, если все эти простые практические рекомендации вы, уважаемые родители, будете выполнять с учетом индивидуальных особенностей вашего малыша, а также состояния его здоровья.

Контрастные ванны для рук и ног.

- В один таз налейте теплую воду (36градусов, в другой холодную (18 градусов). Сначала ребенок стоит 7-8 секунд в тазу с теплой водой, затем переступает в таз с холодной водой на 3-4 секунды. И так до тех пор, пока он будет испытывать радость от «хождения по теплым летним или холодным осенним лужам». Затем ноги вытрите насухо и сделайте массаж пальцев и стоп (растирания, похлопывания и пощипывания, приговаривая: «Будь здоровым, сильным и крепким». С каждым разом понижайте температуру воды, а «прогулки по лужам» делайте более длительными. Во время закаливания можно по очереди с малышом проговаривать детские считалки, соревнуясь, кто больше их знает желательно, чтобы победу одерживал ребенок.

- Зимой наберите в ведро чистый снег и принесите его домой. Продемонстрируйте малышу, как нужно растирать руки снегом. Ощущения должны быть только приятными, не допускайте замерзания рук. Объясните малышу, чем полезно закаливание. Во время процедуры проговаривайте: «Ты не будешь болеть, а значит станешь сильным, счастливым и быстрее вырастешь». После растираний рук снегом ополосните их и протрите полотенцем.

- Растирание ног снегом также не должно вызывать у ребенка отрицательных эмоций. Первые процедуры делайте малышу сами, тщательно массируя снегом ступни ребенка до ощущения тепла. После этого ополосните ноги, вытрите насухо и сделайте массаж стоп. Дополнительный эффект процедурам придаст наблюдения ребенка за аналогичными действиями взрослых, которые также будут растирать руки и ноги снегом, обливаясь водой и тд.

Солевые дорожки

Эффективным средством закаливания является хождение босыми ногами по мокрым солевым дорожкам, раздражающим многочисленные нервные окончания, расположенные на стопах.

Возьмите три полотенца. Первое намочите в растворе соленой воды (на 1 литр воды 90-100г. соли, расстелите его прямо на полу или на полиэтиленовой пленке. Второе намочите в пресной воде комнатной температуры и расстелите рядом с первым полотенцем. Третье полотенце оставьте сухим и расстелите рядом со вторым. Ребенок сначала в течении 4-5 минут танцует, прыгает или топчется на первом полотенце, затем переходит на второе и старается как бы стереть соль со ступней, вытирая ноги о ткань. После этого малыш переходит на сухое полотенце и вытирает ноги на сухо.

Важный момент при закаливании на солевых дорожках-предварительная подготовка стоп. Для этого используются массажеры для стоп (подойдут старые счеты, палочные и пуговичные дорожки) .

Закаливание носоглотки

Игра «волшебный напиток» очень нравится детям и в тоже время помогает взрослым научить ребенка правильно полоскать рот и горло.

Ребенок садится на пол в позе факира, перед ним ставится кружка с водой (температура воды- 36-38градусов). Попросите ребенка представить, что он превратился в доброго волшебника, которому подвластно все на свете. Для усиления воображения нужно закрыть глаза, расслабиться, а открыв глаза, произнести «волшебные» слова: «Я хороший добрый ребенок. всем людям желаю здоровья, пусть все будут добрыми и красивыми, милыми и счастливыми».

Малыш делает пассы руками над водой, как бы заражая ее положительной энергией. Движения могут быть спонтанные, подсказанные воображением ребенка. Параллельно с этим малыш проговаривает примерно такой текст: «Водичка вкусная, приятная и целебная. Я никогда не буду болеть. я здоров». После этого факир полощет волшебной водой сначала полость рта, а затем (подняв подбородок вверх, со звуком «а-а-а») и горло. После полоскания попробуйте вместе с ребенком определить, какой на вкус стала «заряженная» вода? Чувствуется ли какой-нибудь аромат? С чем его можно сравнить?

Постепенно температуру воды для достижения закаливающего эффекта нужно снижать до 8-10 градусов. (Кстати, этой «заряженной» водичкой можно протирать отеки, воспаления и кожные высыпания на теле-проявления аллергического характера. При этом ребенок должен быть уверен, что пользуется не простой водой, а целебным бальзамом, способным залечить любую рану.)

Игра «Львенок»

-развивает и укрепляет мышцы носоглотки и доступна даже самым маленьким детям. Ребенок садится ягодицами на пятки, кисти рук свободно лежат на коленях- поза львенка.

«Львенок» ищет добычу : ребенок поворачивается всем телом в правую сторону (ягодицы от пяток не отрывать, руки с коленей не убирать). Одновременно с поворотом он проводит языком по верхним зубам от передних резцов к коренным зубам в сторону поворота. Затем так же поворачивается в левую сторону. Повторить 3-4 раза.

«Львенок» нашел добычу: малыш встает на колени, растопырив напряженные пальцы рук, высовывает до предела язык, поднимает взгляд вверх и произносит рычащий протяжный звук «а... а... а...». Пусть ребенок продемонстрирует, как ночью когда все спят, «львенок» рычит тихо, а днем-громко.

Упражнения для горла

- Лошадка

Вспомните, как цокают копыта лошадки по мостовой. Вместе с малышом поцокайте языком: то тише, то громче, то ускоряя, то снижая темп движения лошадки (20-30сек.)

- Ворона

Села ворона на забор и решила всех развлечь своей прекрасной песней. Она поднимает голову то вверх, то в стороны, каркает очень громко (5-6 раз). Накаркалась ворона и, видимо, голос потеряла- стала каркать беззвучно, совсем не открывая клюв (5-6раз)

- Змеиный язычок

Ребенок представляет, какой длинный язычок у змеи, и старается высунуть язык как можно больше и дотянуться до подбородка (не менее 5 раз) .

- Зевота

Ребенок удобно садится, расслабляется, опускает голову, широко раскрывает рот, произносит при этом «о. ох... хо. хо. о. о» (5-6раз)

- Веселые плаксы

Имитация плача : громкие всхлипы, сопровождающиеся прерывистыми движениями плеч и шумными вдохами без выдохов (30-40 сек) .

- Смешинка

Представить что в рот попала смешинка и от нее невозможно избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись. Нажав на «хохотальную кнопку» на кончике носа и посмотрев в зеркало, весело рассмеется, произнося звуки: «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы» и т. д.