Как малыши учатся быть крепкими: закаливание в детском саду.

Закаливание - это не про «терпеть холод», а про то, чтобы помочь детскому организму мягко и безопасно учиться справляться с перепадами температуры. Для детей двух лет особенно важны регулярность, игровая форма и строгое соблюдение правил безопасности - всё обязательно под контролем взрослых и по согласованию с врачом.

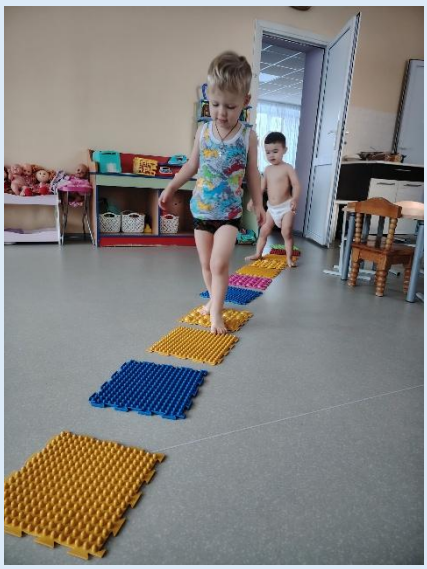
На прогулке малыши получают первую и самую естественную порцию закаливания. В холодное время года важно не кутать ребёнка чрезмерно: лучше выбрать несколько слоёв одежды, чтобы можно было что-то снять или добавить. Во время прогулки дети много двигаются: ходят, бегают, катают мячи, собирают шишки или камушки. Движение согревает и тренирует терморегуляцию, а свежий воздух укрепляет иммунитет. Воспитатели следят, чтобы малыши не стояли на месте и не промочили ноги, а после прогулки сразу переодевают их в сухое.

Игры с водой и снегом становятся увлекательным способом приучить ребёнка к умеренным температурным воздействиям. Летом это могут быть брызгалки, переливание воды из одной ёмкости в другую, ходьба по мокрой траве. Зимой - осторожные игры со снегом: лепка снежков, рассматривание снежинок на варежке, пересыпание снега лопаткой. Контакт со снегом всегда кратковременный и только в одежде, защищающей от намокания. Вода для игр - комфортной температуры, а после таких игр ручки и ножки обязательно вытирают насухо.

Ещё один простой и доступный метод - босохождение по массажным коврикам. В помещении малыши ходят босиком по коврикам с разной текстурой: пупырышками, ребристыми полосками, мягкими ворсинками. Это не только закаляет стопы, но и развивает тактильное восприятие и координацию. Время хождения увеличивают постепенно: начинают с 1–2 минут и смотрят на реакцию ребёнка. Поверхность должна быть чистой и безопасной, а пол — не холодным.

Важно, чтобы все закаливающие процедуры были систематичными, но не вызывали у малыша стресса. Если ребёнок плачет, дрожит или явно чувствует дискомфорт, процедуру стоит прекратить. Индивидуальный подход - основа успеха: у каждого малыша свой темп привыкания.

Так, через привычные и весёлые занятия - прогулки, игры, ходьбу по коврикам - дети двух лет понемногу учатся быть крепче и увереннее чувствовать себя в разных погодных условиях.








Информацию подготовила воспитатель Глухова Н.С.