

МБДОУ Детский сад «Синяя птица»



Консультация для родителей

инструктора по физической культуре (бассейн)

Грицаник Алены Юрьевны

Подготовка малыша к посещениям бассейна:

Закаливание в домашних условиях



Здоровый ребенок- счастье родителей. Сегодня можно найти много информации, как сохранить и укрепить здоровье ребенка. А много ли на самом деле нужно для этого?

Безусловно, плавание, общение с водной средой оказывает мощное оздоровительное и профилактическое воздействие на

растущий организм. А вот как подготовить ребенка к тому, чтоб занятия в бассейне приносили ему удовольствие и родителям удовлетворение, а не проблемы в виде простуд?

Трудно не согласиться с доктором Комаровским, известным педиатром, который считает, что малыш не нуждается в особых, специальных манипуляциях, достаточно лишь поддерживать надлежащий уход, как: не кутать, не бояться сквозняков, побольше гулять в любую погоду, увлажнять воздух в квартире и почаще проветривать ее и др. На самом деле, если в течение первого года жизни вы, уважаемые родители, придерживались этих простых советов (которые в принципе каждой семье дает патронажная сестра), то можно смело переходить к закаливанию, как подготовительному этапу посещения бассейна. Следующие рекомендации будут полезны родителям детей 1-3 лет:

- Начните с умывания рук- многим детям нравится плескаться и бить ладошками по воде. Температура воды 36-34⁰, по мере привыкания снижайте температуру.
- Теперь можно прохладными ладошками умыть щечки. Если ребенок с радостью принимает эту процедуру- можно умыть все лицо.
- Вновь снижаем температуру воды и вновь переходим на руки, теперь умываем их по локоть несколько раз.
- Переходим к лицу, даже возможно и к шее, но после этого нужно хорошо насухо протереть шею мягкими массирующими движениями, чтоб согреть кожу.
- Теперь можно умывать руки по самые плечи, и если ребенок готов к этой процедуре- он сам захочет умыть и шею, и лицо. Некоторое время ребенка можно не вытирать, но внимательно следить за самочувствием- ребенок не должен мерзнуть.

- Переходите к закаливанию стоп. Это нужно делать так же последовательно, как руки: по щиколотку, по колено, до середины бедра.
- В последнюю очередь протираем влажным полотенцем грудь, чередуя со спиной.

Если вы решили закалывать своего ребенка, следуйте следующим правилам:

- Мероприятия по закаливанию должны стать регулярными- только регулярность может дать оздоровительный эффект.
- Будьте последовательными, снижайте температуру мягко- ребенок не должен испытывать дискомфорта.
- Лучше, если длительность каждой манипуляции будет в пять дней-неделю, спустя 6 месяцев- 1 год можно будет обтирать или обливать из душа ребенка полностью.
- Каждый ребенок индивидуален. Не заставляйте его, если процедура ему не нравится, отложите, а позже начните все сначала при помощи игры, народных потешек.

Надеюсь, данные советы будут вам полезны, и ваш ребенок с удовольствием начнет посещать бассейн уже будучи закаленным. Будьте здоровы!