detkityumen.ru

Как закаливать малыша летом

Давайте рассмотрим **основные принципы закаливания ребенка летом**: выполняем зарядку и приступаем к водным процедурам.

Воздух, солнце и вода – основные компоненты в системе закаливания, которые не только оздоравливают организм, но и формируют массу положительных эмоций. В этом деле надежным помощником может быть и папа.

Главное – запомнить **три основных принципа закаливания:** проводи процедуры ежедневно, увеличивай воздействие закаляющего фактора и останавливайся, как только увидишь, что малыш не в настроении.

На зарядку становись! Зарядка бодрит и повышает настроение. Все это происходит благодаря эндорфинам, которые вырабатываются в крови при активном движении. Летом зарядку лучше проводить на свежем воздухе.

Комплекс упражнений для детей от 1 года до 1 года и 2 месяцев

Возьми обруч или гимнастическую палку. Возьмитесь с малышом за противоположные концы и приседайте. Повтори 5-6 раз. Если ребенку тяжело, попробуйте держаться за руки.

Подползти под скамейку или столик (на высоте 30 см от земли). Любимую игрушку ребенка положи с одной стороны скамейки и предложи ему подлезть под препятствие и достать желанный предмет. Повторите 2-3 раза.

Учи кроху перешагивать естественные или искусственные препятствия высотой 5-10 см (ветки, кубики, брусочки). Пусть он пробует самостоятельно выполнять упражнение.

Игра в мячик. Предложи малышу бросать мяч на землю перед собой (5-6 раз).

Комплекс упражнений для детей от 1,2 до 1,5 года

К предыдущим упражнениям добавь следующие:

Ходьба по лежащей на полу доске (ширина не менее 30-35 см). На один конец помести интересную игрушку и предложи карапузу пройти по доске и взять ее. Повтори 2-3 раза.

Ребенок садится на траву или на коврик и берет в каждую руку по кубику. Предложи ему поднять кубики как можно выше, затем положить их к ножкам и сесть прямо, снова взять кубики, поднять повыше, затем спрятать их за спину. Повторить 3-4 раза.

Комплекс упражнений для детей от 1,5 до 2 лет

Ходьба "как мишка косолапый" (при этом рассказывай соответствующий стишок), на пятках ("Куда идем мы с Пятачком"), на носочках.

Перешагивание через препятствия высотой 12-18 см.

Наклон туловища, перегибаясь через палку, закрепленную на уровне тазобедренного сустава. Предложи малышу поднять игрушку, лежащую перед ним на земле. Повторить 3-5 раз.

Игра "Птицы машут крыльями". Ребенок поднимает руки в стороны и машет ими вверх и вниз.

Игра "Длинные и короткие ножки". Малыш лежит на спине и выпрямляет ноги, затем сгибает, прижимая колени к животу и обхватывая их руками. Повторить 5-6 раз. Помни! Все упражнения нужно заканчивать спокойной ходьбой в течение 40-60 секунд, чтобы восстановить дыхание.

Водные процедуры

Специалисты советуют **обливать кроху прохладной водой с первых дней жизни**: организм постепенно закаляется и становится более выносливым. Отлично влияет на развитие ребенка плавание. Этот вид двигательной активности полезен и доступен деткам с грудного возраста. При выполнении движений во время плавания (с помощью родителей) малыш испытывает массирующее воздействие воды, оказывающее положительное влияние на периферическую нервную систему. Многократные движения руками и ногами – это та же гимнастика, которая укрепляет дыхательную, двигательную и пищеварительную системы. После купания обливай малыша водой из кувшина, температура которой на несколько градусов ниже, чем в ванне. Если вы с малышом отдыхаете в деревне или на даче, можешь наполнить бассейн водой. Она нагреется на солнышке, и карапуз будет с удовольствием в ней плескаться, но только под твоим присмотром!

Важно! Во время занятий не забывай подбадривать и хвалить свое чадо. Недовольство и крики недопустимы! Тренировки должны создавать у малыша только позитивные эмоции.

Босиком по травке

У воздуха закаливающий эффект не меньше, чем у воды. Не пропускай возможности побегать с малышом босиком по травке: в парке, у бабушки в деревне или на даче. Это ни с чем несравнимое удовольствие! Плюс великолепный массаж стоп – отличная профилактика плоскостопия (тренируются мышцы, поддерживающие свод стопы) и стимуляция всех органов и систем растущего организма. А какая радость для папы играть босиком в футбол со своим будущим Роналдо! Только выбери мячик полегче. Пусть малыш станет чемпионом. А вместо кубка вручи ему новую игрушку или машинку!

Важно! Несколько месяцев такого здорового режима – и твой ребенок превратится в настоящего крепыша! Не веришь? Попробуй, и у вас все получится!

http://ivona.bigmir.net

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category139/4899/