ЗАГАРТУВАННЯ ВОДОЮ

**Методичні поради**

 **Літо — найкраща для цього пора. Саме зараз, у теплу пору, слід розпочинати роботу з підвищення опірності до інфекцій організму дитини, який є особливо вразливим під час переохолодження. Тож, привчивши малят до контрастних температурних змін, убезпечимо їх від багатьох хвороб.**

 Здавна відомо: якщо поступово, систематично й послідовно протягом тривалого періоду загартову­вати організм, привчати його до змін температури, то він адаптується до холоду, не піддається дії збудників хвороб. Така здатність організму протистояти різнома­ нітними подразниками зовнішнього світу стала осно­ вою загартування — ефективного засобу зміцнення здоров'я.Виростити дітей міцними, загартованими, бадьори­ ми, з раннього віку долучити їх до прекрасного світу гармонії, сили й краси — почесний і відповідальний обов'язок наставників молодого покоління. Весела усмішка на обличчі дитини — ознака доброго здоров'я.

 Одним з найважливіших видів загартування є загар­ тування водою, оскільки вона є сильним засобом зміц­нення організму завдяки своїй високій теплопровіднос­ті та теплоємності.Вода — це джерело здоров'я, еліксир життя. Вона позитивно впливає на центральну нервову систему, знімає втому, надає бадьорості, живить організм. Люди оспівали "живу" воду в легендах і казках. Здавна при поганому самопочутті бризкають холодною водою в обличчя, а при нервовому збудженні дають її випити.Це універсальний засіб для забезпечення успішної життєдіяльності організму.

 Цілющі властивості холодної води відомі людям давно, а загартування нею дуже корисне, адже пробуджує цент­ ральну нервову систему. Вода — це сила. Холодна вода — жива, вона допомагає організму виробляти тепло.Загартування водою дає можливість зміцнювати здоров'я дитини. Привчити дітей до холодної води можна під час ігор з водою, таких гігієнічних процедур, як миття рук і ніг, умивання. Температура води знижується посту­ пово від +33°С (+28°С) на початковому етапі до +20°С (+15°С) під час умивання обличчя, миття рук, вологого обтирання шиї, обливання водою стіп, усього тіла. Добре гартують і розвивають також ігри та вправи у басейні (стаціонарному, а влітку плескальному).

**Методичні рекомендації з організації загартування**

 Гігієнічні водні процедури матимуть загартувальний ефект при дотриманні таких правил:

•  врахування індивідуальних вікових особливостей дитини при виборі способу загартування водою;

•  поступовий перехід від процедур слабкої дії до процедур сильної дії;

•  поступове зниження температури води відповід­ но до віку й стану здоров'я дитини, характеру процедури й умов навколишнього середовища;

•  систематичне проведення загартувальних про­ цедур приблизно в один і той самий час дня;

•  забезпечення доброго настрою дитини під час загартування.

До місцевих загартувальних процедур належать: умивання (вологе і сухе), обтирання до пояса, миття рук, миття й обливання ніг, гра з водою. Для місцевих процедур застосовується прохолодніша вода, ніж для загальних. Місцева дія води викликає загальний комп­ лекс рефлекторних реакцій, що позитивно впливають на фізіологічні функції всього організму.

**Обливання**

 Ефективною загальною загартувальною процедурою є обливання. Коли надворі спекотно, бажано обливатися водою на свіжому повітрі, стоячи босоніж на землі. Прохолодна вода пробуджує організм, а обливання нею тренує сер­ цевий м'яз, активізує центральну нервову систему.

 Порядок виконання процедури такий. За годину до обливання треба наповнити відра холодною водою, ви­ нести на свіже повітря, щоб наситити воду іонами. Діти готують тази та килимки для ніг. Потім разом з вихователем роблять фізичні та дихальні вправи: вдих через ніс, пауза, різкий видих ротом. По закінченні підготовчих процедур діти об­ ливають тіло повністю (краще починати облива­ тися з правого плеча) або тільки ноги.

 Після обливання по тілу розливається відчуття тепла. Якщо надворі сонячно і безвітряно, вити­ рати тіло не слід, нехай обсохне на повітрі. Цю процедуру краще проводити перед обідом або після сну. Важливо, щоб діти виконували її радісно, із задоволенням.

**Полоскання горла**

 Систематичне полоскання горла прохолодною водою з поступовим зниженням температури дає оздоровчий ефект. Під час цієї процедури вода вимиває залишки їжі та слиз, а також виконує масаж мигдалин, задньої стінки глотки. Привчати дітей до полоскання рота, а потім і горла водою кімнатної температури слід уже з 2-3 років. Процедури починають проводити при температурі води + 36°С у молодшій, се­редній групах та + 25°С у старшій, поступово знижуючи її на 1 -2°С кожні 3-4 дні та доводячи до +18°С та +15°С. Відповідно тривалість процедури становить 1-6 хвилин. Полощуть горло вранці після їди. Для підсилення лікувально-профілактичного ефекту, наприклад, у період епідемії грипу, за призначенням лікаря у воду для полоскання можна додавати кухонну сіль (1 столова ложка на літр води) і йод (10 крапель на літр води), а також лимонний сік або відвар трав.

Комбіновані загартувальні впливи

 Корисно поєднувати загартування повітрям і водою, застосовуючи комбіновані впливи (одразу ж після повіт­ряної ванни проводиться водна процедура). Діти віком від 2-х років після ранкової гімнастики вмиваються. Для дуже спокійних, дещо уповільнених дітей особливо корисне загальне обмивання. Загарту­вання водою завжди треба починати з менш сильної процедури — обтирання, а за кілька днів чи тижнів вже переходити до обливання.

 У літній період прогулянка обов'язково закінчується загальною водною процедурою — обливанням. У хо­лодну пору року загальне обливання після прогулянки можна замінити вмиванням. Повітряна ванна або прогулянка обов'язково має пе­редувати водним процедурам. Зворотна послідовність радше зашкодить, тому що після контакту з водою, на­віть при досить ретельному витиранні сухим рушником, шкірні покриви продовжують випаровувати вологу й при цьому віддають більше тепла, ніж до водної проце­дури. Повітряна ванна, як і прогулянка, може проводи­тися безпосередньо після обливання тільки влітку, коли надворі спекотно. Загалом же після водної процедури треба вдягати дітей тепло, відповідно до сезону.

**Орієнтовні моделі загартування водою**

**Ранній вік**

Під час проведення гігієнічних процедур дитина мочить праву долоню і проводить нею від кінчиків пальців до лік­тя правої руки, потім те саме робить лівою рукою; вми­ває обличчя обома долонями (обширне вмивання). Три­валість процедури поступово збільшується, згодом ліву і праву руки діти обливають одночасно по кілька разів. Оздоровлюють малят і щоденні ігри з водою, обли­вання ніг, ходьба по вологих килимках.

**Молодший дошкільний вік, 4 р.ж.**

І квартал — обширне вмивання, обливання рук до ліктів, вологе обтирання шиї, полоскан­ня рота прохолодною водою.

ІІ квартал — ходьба по йодисто-сольовій до­ріжці, обширне вмивання, діти миють руки до ліктів, обтирають шию, груди, полощуть рот прохолодною водою.

III квартал — ходьба по вологій доріжці, об­ширне вмивання, полоскання рота холодноюводою, ходьба босоніж на свіжому повітрі, ходь­ба по мокрому піску, ходьба по мокрій траві.

**Середній дошкільний вік, 5 р.ж.**

Під час гігієнічних процедур діти середньої групи проводять обширне вмивання таким чи­ном. Дитина мочить праву долоню і проводить нею від кінчиків пальців до плеча лівої руки, по­тім те ж саме робить лівою рукою; обома руками вмиває шию, верхню частину грудей, обличчя.

Наприкінці весни та влітку, діти ходять бо­соніж по мокрому піску, мокрій траві, у воді в басейні, проводиться обливання.

І квартал — ходьба босоніж на вулиці (якщо на дворі тепло), полоскання горла прохолодною водою, обшир­не вмивання, діти обмивають верхню частину грудей, руки вище ліктів.

ІІ квартал — ходьба по вологій доріжці, обширне вми­вання, полоскання горла прохолодною водою.

III квартал — ходьба по вологій доріжці, обширне вмивання, полоскання горла прохолодною водою, ходь­ба босоніж на свіжому повітрі.

**Старший дошкільний вік, 6 р.ж.**

I квартал — ходьба босоніж та обливання стіп на сві­жому повітрі, полоскання горла прохолодною водою.

II квартал — обливання стіп у приміщенні, коли на­дворі холодно.

III квартал — з травня можна починати обливання тіла прохолодною водою на свіжому повітрі; полоскан­ня горла прохолодною водою.

Влітку діти різного віку виходять на двір босоніж, зу­пиняються на землі, виконують дихальні вправи: вдих носом, затримка дихання і різкий видих ротом. Потім обливають ноги холодною водою від колін до стіп, по­лощуть горло холодною водою, купаються в басейні, за бажанням обливаються.

Окрім спеціальних процедур варто застосовувати протягом року ігри та експериментування дітей з во­дою. А влітку особливо загартовують веселі квачі з бризканням та обливанням.

Моделі загартування можуть бути адаптовані з ура­хуванням клімату регіону та особливостей здоров'я кожної дитини.

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

Сонячний опік, тепловий і сонячний удари

Улітку з’являється інший ворог нашого організму – спека. Якщо не берегтися, вона може спричинити сонячний опік, тепловий або сонячний удари. Сонячний опік може бути тоді, коли ти довго перебуватимеш на сонці роздягнений. Тому засмагати й ходити на сонці роздягненим можна тільки вранці до 10-години й увечері після 16-години, спочатку не більше 10 хвилин, поступово подовжуючи час. Дістати сонячний удар можна не лише ясного, а й похмурого дня, коли сонце закрите хмарами. Від сонячного удару вбереже тебе головний убір, а також 20-30 хвилинний відпочинок у тіні після кожного півгодинного перебування на сонці. Тепловий удар може статися в душному приміщенні, у транспорті.



Що треба робити, коли у когось стався сонячний або тепловий удар:

* Дати випити холодної підсоленої води
* Покласти у ванну з прохолодною водою або на лоба покласти грілку з льодом
* Після ванни потерпілого необхідно загорнути у вологе простирадло
* Він повинен лежати в ліжку й пити багато рідини, поки йому не стане краще.

Безпека на воді

 Бути на повітрі, плавати та загоряти в помірних кількостях дуже корисно. Тому пляж є одним з улюблених місць відпочинку людей. Та, відпочиваючи на пляжі, пам’ятайте, що при тривалому перебуванні на сонці можна отримати сонячні опіки або тепловий удар. Тому на пляжі більшість часу будьте у тіні і завжди одягайте головний убір.

А коли відчуєте нудоту, головний біль або запаморочення, відразу ж скажіть про це дорослим. Якщо дорослих поряд немає, покладіть на голову змочену у воді хустинку і полежте у затінку, поки покращає. А вдома неодмінно розкажіть батькам про своє погане самопочуття.

Ніколи не купайтеся до втоми або поки хоч трохи змерзнете, бо від цього м’язи може звести судома.

Плавайте неодмінно з гумовим кругом.

Якщо випити щось холодне чи з’їсти крижане морозиво, можна застудити горло і захворіти. А тому на пляжі ніколи не пийте і не їжте нічого дуже холодного.

Ніколи не ходіть у воду одні: дітям вашого віку купатися дозволяється тільки з дорослими.

 Запам’ятайте такі правила:

• Не можна довго купатись у воді, тому, що це призводить до переохолодження тіла, ознобу, судом, тому тривалість кожного купання не повинна перевищувати 10-15 хвилин;

- не ризикуй, пірнаючи в незнайомих і заборонених місцях, там можуть бути корчі чи каміння;

• Не можна запливати за буйки;

• Не випливати на судновий хід і не наближатися до суден;

• Не влаштовувати ігор у воді, пов’язаних із захватами;

• Не плавати на надувних матрацах;

• Не купатись наодинці, бо в разі біди ніхто тобі не допоможе;

• Не підпливати до вирів. Вир затягує на глибину з такою силою, що навіть досвідчений плавець не в змозі випливти з нього;

• Не заходити у воду вище пояса, якщо не вмієш плавати.

• Купайся тільки в спеціально відведених для цього місцях.

• небезпечно для життя плавати поблизу пароплавів, катерів і човнів, що рухаються;.

• Купання дозволяється в спеціально відведених місцях.

• Купатися дозволяється через 1,5 - 2 години після прийому їжі.

• Не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими.

• Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя не передбачене для плавання.

• Подавати помилкові сигнали небезпеки.

Правила катання на човнах

Гребний човен для прогулянок повинний бути справний, із повним набором рятувальних засобів (рятувального кола або рятувальних куль, нагрудника).

Човен необхідно вести уздовж берега, по правій стороні по ходу руху, обганяти інші човни або плавзасоби можна тільки з лівої сторони в напрямку руху.

Катаючись на гребному човні, потрібно завжди звільняти дорогу теплоходам, паровим, моторним і вітрильним судам і ніколи не перетинати їхній курс – це небезпечно!

Судна, що йдуть по ріці, піднімають великі хвилі, що можуть захлеснути або перевернути човен.

При сигналах судна човен негайно повинен відійти вбік. Віддаляючись від судна, потрібно намагатися різати хвилю носом човна.

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

– віддалятися на човні від берега далі встановленої правилами відстані;

– зупинятися біля мостів або під мостами;

– навантажувати човен понад установлену пасажировмісність;

– сідати на борта човна, пересідати в ньому або з човна на човен при русі;

– використовувати човен для купання і пірнання;

– кататися в умовах поганої видимості або в темноті;

– кататися при сильному вітрі і великій хвилі;

– розхитувати човен із сторони в сторону;

– напливати на людей, що купаються;

– одним човном транспортувати інший човен (човни).

 Категорично забороняється під час катання на плавзасобах:

 навантажувати малі судна понад установлені норми;

 перетинати курс суден, що йдуть;

 близько підходити до суден, що рухаються;

 кататися поблизу пристаней і причалів;

• віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів, катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах і т.д. катання при несприятливих метеорологічних умовах

Знати і дотримувати правила купання - значить уникнути нещасливого випадку на воді самому і вчасно надати допомогу.

 Домашні тварини

Тварин, які здавна живуть поряд із людиною, називають домашніми. Їх часто можна побачити у сільській садибі, в домі чи у міській квартирі.

Домашні тварини потребують хорошого догляду, інакше вони можуть захворіти й стати небезпечними для людей, бо чимало хвороб, на які хворіють тварини, передаються людям

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ З ДОМАШНІМИ УЛЮБЛЕНЦЯМИ

 Ніколи не чіпай тварин, коли вони їдять. Вони вважатимуть, що ти хочеш відібрати в них їжу і захищатимуть її.

 Такі укуси й подряпини довго не гояться й болять, їх треба одразу промити водою з милом та змазати зеленкою чи йодом.

 Не дозволяй домашнім тваринам лизати тобі обличчя. З їхньою слиною може потрапити інфекція.

 Якщо ти грався з домашніми тваринами, обов’язково добре вимий руки. Особливо перед їдою.

Бродячі тварини

На вулиці можна зустріти багато різних тварин. Найчастіше - це коти й собаки. Деякі з них мають господарів, а деякі – ні. У бродячих тварин занедбаний вигляд: шерсть збита, брудна і не блищить. Інколи ці тварини мають виразки на шкірі. Їх дуже шкода, але з ними слід поводитися обережно.

Більшість людей зазнає нападу собак через власну необачність та невміння правильно поводитися з твариною. Щоб такого не сталося з вами, запам’ятайте правила:

- Не зачіпайте незнайомих собак.

- Не наближайтеся до собаки, яка щось охороняє або їсть.

- Не наближайтеся до собак під час шлюбних ігрищ.

Трапляється, що собака нападає на людину з невідомої причини. Що робити?

 Не махайте руками і не робіть різких рухів. Собака може сприйняти це як вияв агресії з вашого боку і почне готуватися до нападу.

 Тварина не повинна відчувати вашого страху.

Не тікай від чужого собаки, бо він обов’язково кинеться за тобою і наздожене , бо бігає краще тебе.

Дикі тварини, змії, комахи.

 Ви знаєте, що в природі все є доречним. Ні одна жива істота просто так не існує. Вона необхідна для рівноваги в природі. Кожне живе створіння має свій спосіб життя і захищає його по-своєму. Хтось миттєво змінює свій колір, наприклад, хамелеон. Деякі тварини мають зовнішній вигляд, подібний до рослин: метелики, богомол. Зайчик змінює колір свого хутра взимку: він стає білим під колір снігу.

 А от деякі змії й комахи захищаються за допомогою отрути. Усі тварини про це знають і обминають їх. Ви повинні також знати про це. Тому, перебуваючи в полі, лісі, на луках, у степу, на берегах річок і озер, стережіться отруйних змій та комах.