

Консультация для родителей : " Если хочешь быть здоров, закаляйся! "

Подготовила: Аристова Т.С.

г.Краснодар 2024г.

О том, что закаливание полезно, нам всем известно с детства. Но многие родители отказываются закалять своего ребенка, считая, что для этого нужно обязательно обливать малыша ледяной водой, купать в проруби или ходить с ним по снегу босиком. Так ли это? Что такое закаливание на самом деле?

Закаливание – это комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, и в первую очередь к холоду, так как именно переохлаждение чаще всего становится причиной простудных заболеваний. Для проведения закаливающих процедур используются основные природные факторы — солнце, воздух и вода. В основе методов закаливания лежит постепенная тренировка приспособительных возможностей организма ребенка путем систематического дозированного воздействия на него этими факторами или их сочетанием. В результате происходит постепенная перестройка процессов терморегуляции (улучшается координация процессов выработки и отдачи тепла), позволяющая организму малыша быстрее адаптироваться к изменениям внешних условий без вреда для здоровья.

Закаливающие процедуры способствуют:

- укрепление нервной системы,
- развитие мышц и костей,
- активизация обмена веществ,
- улучшение работы внутренних органов,
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,

-никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,

-избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,

-правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

-закаливаться всей семьей,

-закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

Виды закаливания:

- Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Начинать надо теплой водой (30—32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. Нужно также научить детей ежедневно мыться прохладной водой до пояса. Ребенок моет с мылом руки до локтей, затем водой, набранной в пригоршню, последовательно обмывает руки до плеч (поочередно), лицо, шею, грудь и подмышки, обмыть спину придется помочь. По окончании мытья ребенок перекидывает через шею полотенце и быстрыми движениями (вначале с помощью взрослого) вытирает грудь, лицо, шею и т. д.

- Ножные ванны — очень действенное средство закаливания, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Летом лучше всего мыть ноги на воздухе, это усиливает закаливающее действие.

- Общее обливание — прекрасное средство закаливания, простое и доступное. Первоначально температура воды должна быть 30—32°, через каждые 3 дня ее снижают на один градус. Можно довести ее до 22—20° для детей младшего дошкольного возраста и до 18° — для 6—7-летних.

- Хождение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. К тому же происходит тренировка мышц стопы. Предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

- Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой

на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.

Время прогулок должно быть постоянным и соблюдать его необходимо точно. Лучше всего совершать прогулки между завтраком и обедом. Воздушные ванны проводить лучше через час после еды. Для детей 3-7 лет воздушные ванны в сочетании с движениями начинать весной и летом. Для детей других возрастных групп воздушные ванны летом нужно проводить на улице в тенистых местах. При этом можно предложить ребенку какое-то интересное занятие. Кроме того, важно приучить детей спать в местах с постоянным доступом воздуха на улице, веранде или хотя бы при открытом окне или форточке.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей. Солнце влияет на рост и развитие живых организмов, его считают источником всего живого. Солнечный свет укрепляет деятельность центральной нервной системы, оживляет обмен веществ, повышает сопротивляемость. В солнечном спектре имеются ультрафиолетовые лучи, под влиянием которых в коже образуется витамин Д. Однако к солнечным процедурам нужно относиться очень осторожно, так как после продолжительного пребывания на солнце у детей появляется слабость, раздражительность.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребенок относится к этим процедурам. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активизации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль – первостепенное значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.

Эффективность закаливания детей в дошкольном учреждении возрастает, если ребенок получает закаливающие процедуры и дома. В домашних условиях наиболее эффективным методом закаливания могут стать водные процедуры (теплый душ, контрастное обливание (местное, общее), ножные ванны).