

## **Консультация для родителей** **«Закаливайте своих детей с раннего возраста»**

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.



Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при имеющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (*воздух, солнце, вода*) при обязательном использовании следующих условий:

1. Индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора.
3. Систематичность закаливания.
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

Суть закаливания состоит в следующем: постоянно, изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнца. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани, слизистую поверхность. Человек, систематически занимающийся закаливанием, постоянно тренирует эти рецепторы, импульсы от которых поступают в высшие отделы нервной системы.

Здоровый закаленный человек характеризуется обязательным наличием в его организме температурного баланса, проявляющегося в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды.

Первое, с чего необходимо начинать закаливание – это избавить ребенка от перегревания. Итак, первое условие эффективного закаливания – это рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребенка шерстяные фуфайки и колготки.

Одежда на улице и дома не должна препятствовать движениям ребенка. Обувь также должна рассматриваться, как эффективное не только гигиеническое, но и закаливающее средство, особенно в домашних условиях. Здесь необходимо напомнить о том, что почти забыто в наши дни – хождение босиком. Большинство маленьких детей любят ходить босиком. Однако, как и при других методах закаливания, важно выполнять определенные правила.

Начинать лучше с малых и непродолжительных воздействий. Например, находиться (3-5 мин.) на коврике босиком. В жаркие летние дни можно побегать по травке или по песку. Постепенно время хождения босиком увеличивать. При посещении бассейна необходимо иметь специальную обувь, из-за риска заразиться грибковыми заболеваниями.

Следующим условием эффективного закаливания является поддержание рационального температурного режима в помещении.

Ребенок с маленького возраста должен быть приучен хорошо себя чувствовать при температуре в помещении не выше 18 С.

Правильное использование теплозащитных свойств одежды и регуляции температуры помещений является

обязательным условием эффективного пассивного закаливания.

Под активным закаливанием понимается применение специальных температурных дозированных воздействий, т.е. закаливающих процедур.

Существующие методы закаливания можно разделить на две группы: *традиционные и нетрадиционные*.

К первым относятся методы закаливания воздухом. Это объясняется тем, что потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Поэтому пребывание ребенка на воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение.

Ежедневные прогулки (не менее 4ч., а также дневной сон на свежем воздухе могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка в каждой семье.

Контрастные воздушные ванны можно легко использовать и в домашних условиях. Проснувшись утром раньше ребенка, укройте его одеялом, распахните форточку и доведите температуру до 14-15С., а затем проведите подвижную игру с перебежками из прохладной комнаты в теплую.

Еще одной хорошей закаливающей процедурой является *сон на свежем воздухе* - в помещении с открытыми форточками.

Солнечные ванны также хорошее укрепляющее и закаливающее средство. Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожении всех бактерий и вирусов, повышении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Длительность первых солнечных ванн при температуре +19- +20С – 5-6 мин. Время каждой последующей процедуры увеличивается на 3-5 мин. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь подвижной игрой.

Обязательно наличие головного убора с козырьком. И зимой можно подвергаться воздействию солнечных лучей

во время прогулок, подвижных игр на свежем воздухе (*хоккей, катание на санках, катание с горки*).

Вода для закаливания применяется с древних времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух. Все традиционные методы водного закаливания делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой. Ко вторым – обтирание, обмывание, душ, купание. Одним из популярных и действенных методов водного закаливания является купание в открытых водоемах.

Однако для получения закаливающего и оздоровительного эффекта следует соблюдать ряд правил: длительность первых погружений в воду при температуре воды +23-+25С не должна превышать нескольких минут, постепенно купание можно довести до 15 мин.

Один совет: многие родители боятся появления дрожи, а между тем именно ее начало означает, что ребенок должен выйти из воды, обтереться и побыть некоторое время на солнце.

Закаливающий эффект плавания в бассейне может быть достигнут только при соблюдении определенных правил: правильная температура воды и воздуха в помещении. Также хорошо повышает эффект плавания прием контрастного душа после тренировки – нетрадиционный метод закаливания. Поток теплой воды или горячей воды сменяются потоками прохладной или холодной. Тем самым обеспечивается тренировка нервно-сосудистого аппарата кожи.

Итак, если родители хотят видеть своего ребенка здоровым, они должны закалывать его с раннего детства. В «*минимум*» закаливания входят обязательное использование не перегревающей одежды, пребывание ребенка в помещении при температуре не более 18С, ежедневное применение воздушных или водных процедур.