


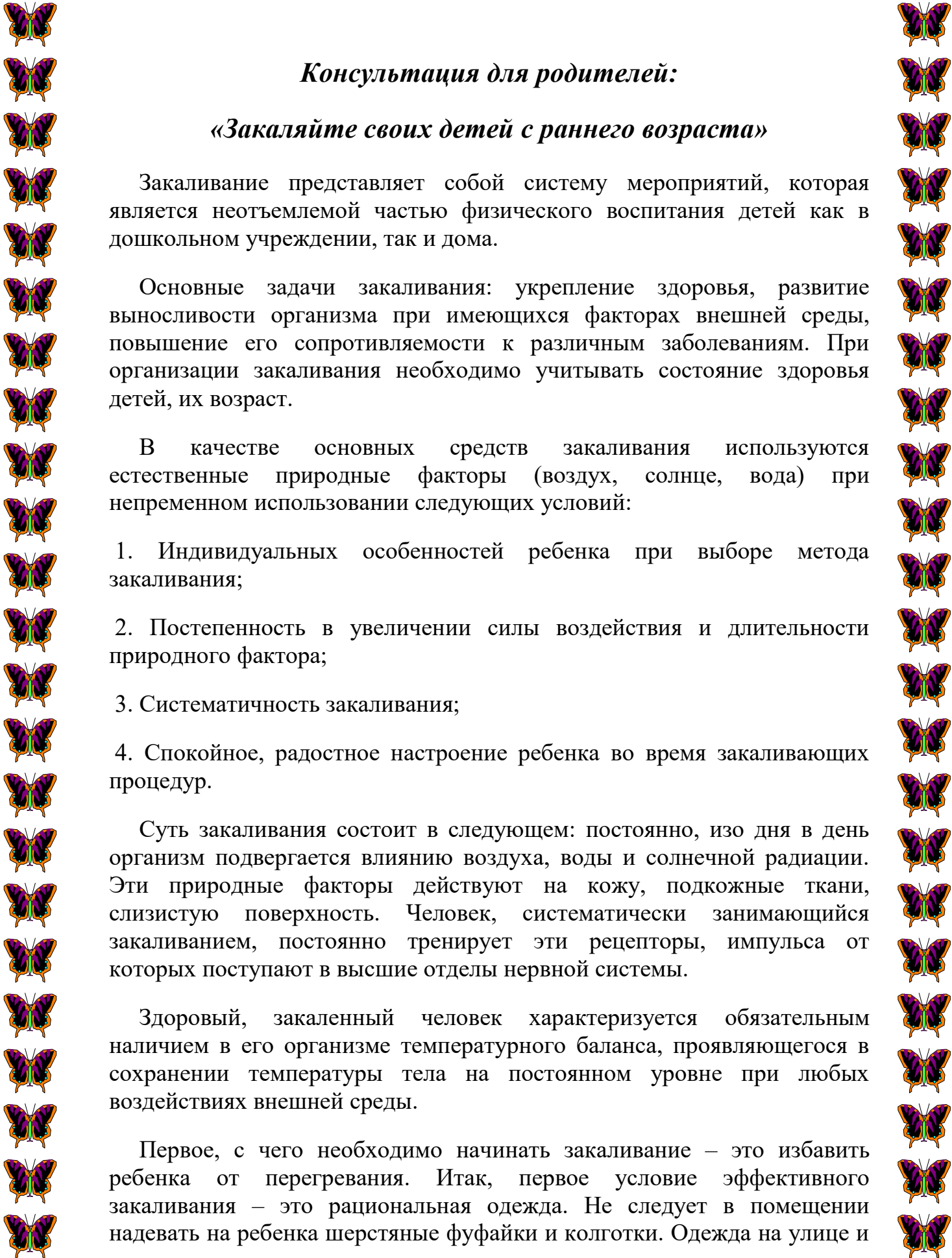

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»
городского округа Ступино
Московской области

Консультация для родителей
«Закаляйте своих детей с раннего возраста»

Подготовила и провела:
инструктор по физической культуре
Вакула Г.С.

р.п. Малино 2023 г.





Консультация для родителей:

«Закаляйте 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 солнечной радиации. 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 ребенка 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. Начинать лучше с малых и непродолжительных воздействий. Например, находиться (3-5 мин) на коврике босиком. В жаркие летние дни можно побегать по травке или песку: затем разрешить бегать босиком по паркетному полу в комнате. Постепенно время хождения дома увеличивается до 15-20 мин. Ходить же босиком во дворе в городских условиях опасно из-за возможности пораниться, а еще из-за опасности заразиться грибковыми заболеваниями. Следующим условием эффективного закаливания является поддержание рационального, не перегревающегося температурного режима в помещении. Ребенок с маленького возраста должен быть приучен хорошо себя чувствовать при температуре в помещении не выше 18°C.

Охлаждение – хорошее закаливающее средство, которое можно применять и у детей в игровой форме. Например, когда ребенок еще не спит, но уже согрелся, можно быстро одернуть одеяло и спустя несколько секунд набросить одеяло обратно. Обычно, когда речь идет о температуре воздуха в помещениях, то указываются определенные цифры с постоянной температурой. Желательно в помещениях для детей создавать условия для колебания температуры в определенном диапазоне. Итак, 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
- нетрадиционные

К первым относятся методы закаливания воздухом. Это объясняется и 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 4 ч) детей, 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 14-15 градусов, а затем проведите подвижную игру с перебежками из прохладной комнаты в теплую.



Еще одной хорошей, но почти забытой закаливающей воздухом процедурой является сон на свежем воздухе или в спальне с открытыми форточками. Очень полезен сон на балконе.



Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее средство и укрепляющее.



Вода для закаливания применяется с древних времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух:



- умывание после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой;



- обтирание, обмывание, душ, купание.



Из нетрадиционных методов закаливания наиболее эффективным является приемы контрастного душа.



Итак, если родителя хотят видеть своего ребенка здоровым, они должны закаливать его с раннего детства. В «минимум» закаливания входят обязательное использование не перегревающей одежды, пребывание ребенка в помещении при температуре не более 18 градусов, ежедневное применение воздушных или водных процедур. Одним из самых эффективных методов является сочетание циклических упражнений с закаливающими процедурами.



Солнце,



Воздух



и вода



должны быть друзьями вашего ребенка с детства!

