

«Закаливание детей дошкольного возраста»

Консультация для родителей

Закаливание – одно из действенных средств воспитания детей здоровыми, стойкими, активными.



- Следует начинать закаливать с ранних лет и продолжать в течение всей жизни, изменяя в зависимости от возраста формы и методы его применения.

- Необходим весь комплекс закаливающих процедур.

- Выбирая закаливающие воздействия для ребенка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие, поведение и реакцию на окружающие условия.

- К закаливанию детей часто болеющих, ослабленных надо подходить очень осторожно.

- Прежде, чем приступить к закаливанию, необходимо посоветоваться с врачом.

- Любое закаливающее влияние может принести положительный результат лишь в том случае, если сила действия применяемого фактора будет увеличиваться постепенно.

- Рефлекторная сущность закаливания объясняет необходимость систематического и постоянного повторения соответствующих воздействий.

Систематическое повторение закаливающих процедур должно быть в одно и то же время суток, по возможности в одних и тех же условиях окружающей обстановки.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий.

Наиболее распространенная форма закаливания – использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности. В теплое время года можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 16° С.

Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком – начиная с 1 минуты, прибавляя через каждые 5-7 дней по 1 минуте, довести продолжительность ходьбы до 10-15 минут.

В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, «медленный» закаливающий бег в облегченной одежде, бег на коньках и т. п.

Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности: **вода – более энергичный закаливающий фактор**, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение.



Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ.



Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34-35°. При ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6-7 дней температуру воды следует снижать на 1° и довести ее до 22-24°.

Обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2-3 месяца. При отсутствии отрицательных реакций (катара верхних дыхательных путей, слабости, разбитости, повышенной возбудимости, расстройства сна, аппетита) можно перейти к закаливанию водой более низкой температуры 22°, снижая ее через каждые 10 дней на 1°; при ежедневном обтирании (обливании) довести температуру воды до 10-12° (температура водопроводной воды).

Приятным гигиеническим и закаливающим средством являются ванны и душ. С целью закаливания, ванны следует начинать с температуры воды 35-34°, постепенно снижая ее до 30-29°, при этом каждый раз понижая температуру на 2°. Эффективным способом закаливания является контрастный душ (рекомендуется только здоровым и достаточно закаленным людям): воду в течение примерно 3 минут следует быстро переключать с теплой (около 40°) на холодную.

При любой водной процедуре нужно считаться с ощущениями и самочувствием ребенка. Если ему неприятно процедура, значит, не следует спешить со снижением температуры воды. Только та процедура достигает цели, укрепляет организм, которая доставляет ребенку удовольствие.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, но и сердце, легкие, улучшает обмен веществ, словом работу всех органов и систем.

Успехов Вам!