

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
"ЗАКАЛИВАНИЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ".**



Закаливание ребенка



Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента крепкого здоровья ребенка. Одним из таких элементов является закаливание ребенка, которое включает в себя целый комплекс разнообразных форм – это и прогулки на свежем воздухе в любую погоду, и проветривание детской комнаты и спальни; обливания, обтирания, умывания прохладной водой.

Закаливание ребенка очень важно для его здоровья и оказывает следующие действия:

- снижение риска простудных заболеваний;
- рост сопротивляемости заболеваниям;
- укрепление и развитие мышц тела;
- ускорение интеллектуального развития;
- выработку общей стрессоустойчивости;
- формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни.



ГРУППЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



При проведении закаливающих мероприятий детей делят на две группы по состоянию их здоровья.

I (основная):

- практически здоровые дети;
- дети с функциональными отклонениями в состоянии здоровья при условии, что они уже закаливались раньше.

II (ослабленная):

- дети с функциональными отклонениями, впервые приступающие к закаливанию;
- часто болеющие дети;
- дети с хронической патологией;
- дети, приступающие к закаливанию после длительной болезни.

В зависимости от группы закаливания снижение температуры воды и воздуха проводят по-разному.

В основной группе температуру снижают на $2-4^{\circ}\text{C}$ каждые 2-3 дня.

Для ослабленных детей температура воздуха или воды исходно выше на 2°C , и снижать ее нужно медленнее: на $1-2^{\circ}\text{C}$ каждые 3-4 дня при местном закаливании или каждые 5-6 дней при общем закаливании.

По мере закаливания, не ранее чем через 2 месяца, дети могут быть переведены из II группы в I по следующим критериям:

- отсутствие острых заболеваний;
- отсутствие внешней отрицательной реакции на холодовой раздражитель (резкое увеличение частоты дыхания и частоты сердечных сокращений, «гусиная кожа», дрожь, озноб).



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C



Противопоказания к закаливанию

Абсолютных противопоказаний к
закаливанию нет.

Каждый человек должен закаляться всю
жизнь. Важно только правильно
дозировать, особенно в начальном периоде,
закаливающие процедуры.

Закаливание детей летом необходимо
начинать с воздушных ванн. Закаливание
воздухом повышает устойчивость
организма к длительным воздействиям
низких температур.

Использование воздуха в
оздоровительных целях
начинается с хорошей
вентиляции помещения,
в котором находятся дети.

Одно из эффективных **средств**
закаливания –
дневной сон на свежем воздухе.





Лето - пора закаляться!

Лето - замечательное время года! Можно играть на воздухе, **закаляться**, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. **Закаливание** прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для дошкольников - тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. **Закаливать своего ребенка**, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет.

В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:

- водные процедуры;
- воздушные ванны;
- солнечные ванны.



При подготовке к процедурам, нужно обязательно учитывать многие факторы, например, возраст ребенка, его здоровье, физическое состояние. В саму методику включают воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, естественный массаж стоп.

Это основные составляющие общего закаливания организма. При правильном проведении процедур, они значительно укрепят иммунитет, а значит, ребенок сможет избежать простудных и других заболеваний в холодное время года. Ну а солнечные лучи и свежий воздух – основные ваши помощники в этом.

Все процедуры можно разделить на две основные группы:

Общие – включают в себя правильный режим дня, здоровое, полноценное питание, физические упражнения.

Специальные – непосредственно воздушные, водные процедуры и солнечные ванны. Только начинайте проведение закаливающих процедур после осмотра и разрешения педиатра.

Правила проведения закаливающих процедур

– Начинать закалять вашего ребенка нужно с проведения воздушных ванн. Никаких особенных правил, они не предусматривают. Просто как можно чаще гуляйте с ним на свежем воздухе. Лучше всего делать это каждый день, в одно и то же время. Но не гуляйте, когда на улице очень жарко, чтобы избежать теплового удара и возникновения обезвоживания детского организма. Лучше делать это утром, до 11 часов, или после 16. В это время воздух и поверхность земли не очень разогреты солнцем, поэтому жара переносится легче.

– На отдыхе не запрещайте, а наоборот разрешайте детям ходить босиком по пляжу. Это способствует укреплению здоровья, так как происходит естественный массаж стоп. Только соблюдайте правила безопасности. Проверьте, чтобы не было предметов, способных поранить кожу.

– Проводите закаливающие процедуры регулярно, не делайте длительных перерывов. Их интенсивность и длительность наращивайте постепенно.

– Лучше совмещать процедуры с играми. Разучивайте стихи, пойте песенки, используйте игрушки, особенно мяч. Тогда любому малышу понравится процесс закаливания, и пойдет ему только на пользу.

– Сочетайте процедуры с массажем стоп. Позвольте ребенку походить босиком по траве или песку. Но не допускайте переохлаждения ног, ведь у детей еще несовершенна терморегуляция.

– С маленькими детьми делайте все вместе. Малыши очень любят повторять за взрослыми, так используйте это, будьте для него примером.

Правильное закаливание детей в летний период — очень важно для их здоровья в последующее холодное время года. Не зависимо от возраста, хорошо закаленный летом ребенок отлично адаптируется в зимний период к вирусным инфекциям. Закаливание делает его сильным, крепким, а его физическое развитие более гармоничным.

Будьте здоровы!

