

Консультация для родителей «Закаливание детского организма»

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы **организма ребенка**, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому **закаливанию**; оно повышает сопротивляемость **организма** к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Начинать **закаливание надо постепенно**. Это и есть первое правило **закаливания**: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

Второе правило - систематичность (*непрерывность*) воздействия на **организм**. Только таким методом создаются устойчивые рефлексy.

Третье правило - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным **закаливающим мероприятиям**. **Закаливать** можно лишь совершенно здорового ребенка.

Все **закаливающие** процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. **Закаливание** холодом должно обязательно сопровождаться мышечными движениями.

Средствами **закаливания детей являются**, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, воздух и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов **закаливания организма** значительное место принадлежит водным процедурам. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться (действие теплой воды, отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться (действие холодной воды, т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать **организм** от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.

В осенне-зимний период в качестве местных **закаливающих** процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм **закаливания** - обливания ног водой, ножных ванн и рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.

Начальная температура воды для местных процедур 28 °. Спустя неделю от начала **закаливания** начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на 1-2 °, снижая ее до 16 °. В целях **закаливания** можно применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой (36 °) водой на ноги льют прохладную воду.

Ножные ванны отличаются от обливания ног тем, что ноги ставят в таз с водой на 34 минуты. Их удобнее проводить дома, т. к. в **детском** саду это займет много времени. Для более сильного действия **закаливания** можно проводить способом контрастных процедур. Контрастные температуры основаны на том, чтобы приучить ребенка к резким колебаниям температуры воды: от 38 ° в одном тазу, а в другом тазу температура воды с 35-34° понижается каждые 2-4 дня на 1-2 °. И достигает к концу периода 20 °.

Закаливающее влияние оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины.

Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании, обливании 34-35 °. В течении 10-15 дней ее снижают до 24 ° - зимой и 22 ° - летом.

В **детском саду закаливание** воздухом проводится разнообразно. Для **закаливания** воздухом пользуются воздушными ваннами в помещении, прогулками, сном на воздухе, воздушно-солнечными ваннами.

Эффективность воздействия воздушных ванн зависит не только от снижения температуры, но и увеличением площади открытой поверхности тела. Во время воздушной ванны дети находятся в движении.

Сон на воздухе - прекрасное средство **закаливания детей**, не говоря уже о пользе самого сна - более глубокого, крепкого и продолжительного, чем в помещении. Свежий воздух источник здоровья.

Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних **органов**. Наиболее подходящее время солнечных ванн - 10-12 часов дня. **Закаливание** солнцем начинают при облачном небе или в тени. Рассеянный солнечный свет содержит меньше тепловых лучей, которые могут вызвать чрезмерное перегревание тела, а благоприятными лучами он достаточно богат. Находиться под прямыми солнечными лучами можно 5-6 мин. Одежда светлых тонов, облегченная, на голове панамы. После образования загара длительность пребывания на солнце 8-10 мин 2-3 раза за прогулку.

Очень важно, чтобы **закаливание** проводилось круглый год. Недопустимо, когда работа по **закаливанию**, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов - систематичность **закаливания**. При этом **организм** снова становится малоустойчивым к Холодовым раздражителям.