

Солнце, Воздух и Вода –
Наши лучшие друзья!
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть!

Закаливание.

Консультация для родителей

Чтобы ребенок рос здоровым и крепким, необходимо укреплять его иммунитет. Наиболее эффективный способ - это закаливание.

Важно понимать, что **ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО ЦЕЛАЯ СИСТЕМА**. Организм нужно подготавливать постепенно, чтобы исключить возникновение заболеваний.

Принципы и правила закаливания:

- ✓ Постепенное увеличение закаливающих воздействий
- ✓ Системность (регулярное повторение закаливающих процедур)
- ✓ Учёт индивидуальных и возрастных особенностей ребёнка
- ✓ Если ребёнок заболел - то к процедурам можно возвращаться **ТОЛЬКО** после полного его выздоровления

Также важно:

- Все процедуры должны приносить только положительные эмоции
- Обязательно проветривайте комнату перед сном
- Гуляйте с ребенком в любую погоду

Самый простой вид закаливания - это ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года на улице - прекрасное средство закаливания. Так как именно активные движения на воздухе оказывают закаливающие воздействия на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ.

Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость организма.

Старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок.

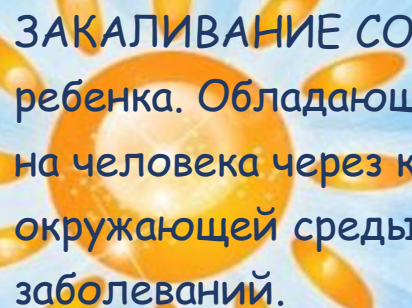
Помните, что ДЕНЬ БЕЗ ПРОГУЛКИ - ПОТЕРЯННЫЙ ДЕНЬ!

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 хорошо проветренного помещения.

Один из эффективных методов закаливания - дневной сон на свежем воздухе.





ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ - эффективное средство оздоровления и стимулирования роста ребенка. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется и общее состояние организма, улучшается настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

ВАЖНО!

Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать различные ожоги кожи и глаз.

На время солнечных ванн все тело ребенка обнажают, а на голову нужно одеть панаму с полями, которая будет защищать голову и глаза ребенка.

ВСЕ ДЕТИ во время пребывания на солнце должны находиться под постоянным наблюдением взрослых!

После солнечных ванн хорошо провести обтирание водой.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Игры с водой - одни из любимых детских забав, и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка?! И уже не важно, что вокруг все в лужах.

В летний период с целью закаливания можно использовать душ. Он действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. При этом, вода из душа ощущается, как более тёплая, чем вода той же температуры при обливании и обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью - самый доступный вид закаливания водой.

Общее обливание (продолжительность от 30 секунд до 2 минут) проводят после воздушной ванны. Ножные ванны являются хорошим средством закаливания всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны являются профилактикой плоскостопия. Наиболее подходящая температуры воды для первого купания составляет 22 градуса. Если ребенок боится воды - НЕЛЬЗЯ его заставлять. Нужно приучать постепенно через игры, пока он сам не захочет войти в воду. Перед купанием ребенок должен отдохнуть в тени. После купания ребенка нужно вытереть, переодеть в сухую одежду и снова увести в тень.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАКАЛИВАНИЮ.

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры. И обязательно учитывать индивидуальные особенности организма!

ПОМНИТЕ! Закаливание - не лечит, а только предупреждает болезнь. И в этом его важнейшая профилактическая роль.