



Консультация для родителей на тему «Закаливание»

Если вы хотите видеть своего ребенка физически здоровым и крепким закаливайте его!

Закаливание – это система мероприятий, направленных к повышению выносливости организма, его сопротивляемости вредным влияниям, усовершенствованию его умения быстро и целесообразно приспособляться к различным переменам в условиях жизни.

Закаливание не ограничивается только физическими методами воздействия. Оно имеет в виду **закаливание** личности во всем ее своеобразии, укреплении воли, мужества.

В закаливании участвуют и нервная система, и химические влияния, и клеточные элементы. Но из всех этих элементов первое место принадлежит вегетативной нервной системе заведующей всеми важнейшими жизненными процессами (дыханием, кровообращением, пищеварением, обменом веществ).

Закаливание прежде всего оказывает полезное действие на то место, которое подвергается раздражению,- это главным образом кожа: происходит улучшение ее питания, кровообращения. Затем благодаря тому, что **закаливание** вызывает рефлекторным путем целесообразные реакции, возникает улучшение и в отдаленных местах тела и, наконец, повышение сопротивляемости (иммунитета) всего организма.

Основные принципы при **закаливании**:

1. Предварительная подготовка организма для **закаливания**;
2. Осторожность в первых шагах **закаливания**;
3. Систематичность и непрерывность;
4. Постепенность к более сильным раздражителям;
5. Индивидуальность каждого ребенка, как в настоящем, так и в будущем;
6. Приступая к **закаливанию**, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, не менее 10-15 минут.
7. Детям необходимо гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате,

велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, песку. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался.

8. Контроль врача.

Основными средствами закаливания служат самые естественные факторы, которые необходимы для жизни и здоровья: солнце, воздух и вода.

Воздушные ванны. Мы все великолепно знаем, насколько воздух, свежий и чистый, важен для жизни и здоровья. Только дыхание чистым воздухом может обеспечить доставку клеткам нужного количества кислорода, качественно хороший состав крови, достаточно энергичен обмен веществ. Есть данные, которые показывают, что на открытом воздухе обмен веществ на 40 % больше, чем в закрытом помещении. Чистый воздух является благотворным для нормальной деятельности нервной системы, и, наоборот, часто причиной не только малокровия, но и нервных заболеваний, испорченным воздухом плохо проветриваемого помещения. Используя закаляющее действие воздуха путем систематического кратковременного понижения температуры в помещении, путем пребывания на воздухе в ненастную погоду и в морозные дни, мы приведем организм в состояние более устойчивого равновесия. Ценность качествами воды как средства закаливания является разнообразие способов применения и точность дозировки (температуры, продолжительности, силы давления). Закаливание водой также следует проводить повседневно, систематически, постепенно понижая температуру. Из всех факторов, влияющих на живой организм, самый могущественный - солнце. Солнце, действуя непосредственно на кожу, вызывает прилив крови к ней и тем улучшает ее питание и усиливает ее дыхательные функции. Солнечный свет способствует нарастанию мускулатуры, улучшению сна. Он ускоряет обмен веществ и действует позитивно на душевное состояние ребенка.

«Босоножье»

Это отличное закалывающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.