

Закаливание

Консультация для родителей



Закалять -

это значит систематически, многократно, дозировано воздействовать на организм теми факторами, которые часто являются причиной заболеваний.

Цели:

- повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к изменениям температуры, погодным условиям;
- проводить систему закаливающих моментов в ритме дня, закладываемых на всю жизнь и определяющих формирование мышления деятельности.

Задачи:

- Намеренное использование естественных раздражителей с целью тренировки всех защитных механизмов организма, физиологических механизмов терморегуляции;
- Повышать устойчивость организма к различным воздействиям окружающей среды (холод, охлаждение, недостаток кислорода);
- Повышать защитную силу организма (иммунитет).

Закаливание детей необходимо начинать с самого раннего детства, чтобы избежать неблагоприятные внешние воздействия, охлаждения и перегрев.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- § укрепление нервной системы;
- § развитие мышц и костей;
- § улучшение работы внутренних органов;
- § активизация обмена веществ;
- § невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.



Основные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.

Воздушные ванны можно применять с первых дней жизни детей, это самый простой способ закаливания. Продолжительность пребывания на свежем воздухе зависит от температуры воздуха и возраста ребёнка. Но любая прогулка не будет полезна, если малыш одет не по погоде или выходит на улицу очень редко.



Хождение босиком

является одним из самых древних средств закаливания организма, оказывая общеукрепляющее воздействие на весь организм.



Закаливание водой:

Общее
обтирание



Обливание
ног
(«топтанье в
тазу»)



Общее
обливание и
душ (t 35°-
28°)

влажное
обтирание
конечностей



Полоскание
рта, горла

Купание в
открытых
водоемах



Водичка, водичка умой моё личико

Процедуры по умыванию начинайте с рук, лица и ног, постепенно переходя на остальные части тела. Температурный режим тот же что и при обливании. Обливания можно совмещать с любым видом процедур. Не забывайте, ребёнок не должен переохлаждаться, что обычно происходит при продолжительном купании в речке или в ванной.



Море, солнце и вода - мои лучшие друзья!



Обливание водой



Очень важно после сна,
бодрящая гимнастика.



По дорожкам мы пойдём и здоровье
здесь найдём



Вот такие малыши,
все здоровы хороши.



Зиму весело встречаем,
никогда не унываем



Вывод: Закаленные дети всегда отличаются подвижностью, не боятся перепадов температуры и переохлаждения. Закаливание детей – прочный фундамент здоровья на всю жизнь.

