

Консультация для родителей

"Роль закаливания в укреплении здоровья детей"

Закаливание – прекрасное и доступное средство для укрепления здоровья детей.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека.

Закаливать свой организм необходимо каждому.

Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

Закаливание – комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды, путём систематического тренирующего дозированного воздействия ими. Важнейшая роль закаливания – предупреждение болезни. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Все закалывающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. К общим относятся – соблюдение правил режима дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

К специальным закалывающим процедурам относятся – закаливание воздухом (воздушные ванны), закаливание солнцем (солнечные ванны) и закаливание водой (водные процедуры).

Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных принципов.

Принципы закаливания

1. Основной принцип закаливания – постепенность увеличения интенсивности закалывающих воздействий.
2. Регулярность (непрерывность) – нужно систематически повторять закалывающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие, но частые, раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.
3. Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закалывающих процедур.
4. Адекватность (соответствие) дозировки закалывающих факторов.

5. Многофакторность – использование нескольких факторов: холод, тепло, лучистая энергия и вода.
 6. Прерывистость – если применять несколько закаливающих воздействий в течении дня, тогда необходимо делать между ними перерывы.
 7. Комбинирование общего и местного закаливания (закаливанию подвергают как части организма, так и все тело.
-

Несоблюдение названных принципов закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должной закалённости, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка.

Здоровье детей – это будущее нашей страны.

Утренняя гимнастика

Основная задача гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребёнка. Именно она усиливает: дыхание, кровообращение, обмен веществ. Во время проведения гимнастики целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Ежедневная гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

Дыхательная гимнастика

Особенно эффективным для улучшения и укрепления здоровья являются дыхательные упражнения. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Основа дыхательных упражнений – упражнение с усиленным или удлинённым выдохом – игровые упражнения с носом. Все упражнения проводятся в игровой форме:

-

Вот идет сердитый еж: П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками грудь)

Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Гимнастика после сна

Гимнастика помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, способствует профилактике простудных заболеваний, нарушений осанки и стопы. Главное правило – исключение резких движений. Проводится в течение 7-10 минут. Организация ребёнка после сна требует постепенного

пробуждения и подготовке к активной деятельности, «поднимать» детей нужно осторожно, постепенно. Целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение. Например:

Я по спальне хожу, деток я не нахожу.
Я к кровати подойду, в каждый домик постучу.
и тихонечко спрошу: «Тук-тук, Тимочка проснулся?»

Воздушные ванны

Они применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативно-сосудистые реакции, то есть улучшает физическую терморегуляцию.

Хождение босиком

Хождение босиком — один из древнейших приёмов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. При хождении босиком происходит тренировка мышц стопы (рефлексотерапия) – лучшая профилактика плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, мелким камням и т.д.

Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно.

Прогулка

Прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Гулять с ребёнком необходимо в любую погоду. Отменить прогулку можно лишь при сильном, пронизывающем ветре и проливном дожде.

Закаливание водой

Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Следует использовать следующие водные процедуры: умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног.

Умывание

Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте полтора года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо тепловатой водой (30-32°C), постепенно снижая её температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребёнка растирают махровым полотенцем до лёгкого покраснения. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

Обливание ног

Обливание ног производится так. Ребёнок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20-30 секунд. Температура воды вначале 27-28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1-2 градуса.

Конечная температура воды должна быть не ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Обтирание

Обтирание — наиболее мягко действующая водная процедура, которую можно применять не только здоровым, но и слабым детям. Выполняется процедура следующим образом: смоченным концом полотенца или рукавичкой обтирают руки, шею, грудь, живот, ноги, спину, сразу же вытирая насухо до лёгкого покраснения. Температура воды вначале 30°, постепенно её снижают, доводя до комнатной.

Закаливание носоглотки

Закаливание носоглотки можно проводить в любое время года. Детям 2-4 лет следует полоскать рот, а после 4 лет — горло кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день — утром и вечером. На каждое полоскание используется 1/3 стакана воды.

Закаливание солнцем

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма.

Пребывание на солнце полезно ещё потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже

в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием ребёнка, как во время приёма солнечной ванны, так и после неё.

Из всего выше сказанного можно сделать следующие выводы:

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому.

Начинать закаливание лучше с раннего возраста.

Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

Достаточное пребывание ребёнка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм ребёнка.