

*Автономная некоммерческая организация дошкольного образования –
детский сад «Город Детства» г. о. Кинель*

Консультация для родителей
"Роль закаливания в укреплении здоровья детей"

*Воспитатель:
Булатова Н.А.*

г. Кинель
2022

Закаливание – 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. Закаливать свой организм необходимо каждому.

Основными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

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

К специальным закаливающим 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 закаливающих воздействий.
2. Регулярность (непрерывность) – нужно систематически повторять закаливающие 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 закаливающих процедур.
4. Адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов.
5. Многофакторность – использование нескольких факторов: холод, тепло, лучистая энергия и вода.

б. Прерывистость – если применять несколько закаливающих воздействий в течении дня, тогда необходимо делать между ними перерывы.

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

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

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.

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. Целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение.

Воздушные ванны

Они применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению 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, улучшает физическую терморегуляцию.

Хождение босиком

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

Начинать ходить босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте, затем прибавляя через каждые 5-7 дней по еще по 1 мин., доведя общую продолжительность до 10 минут ежедневно.

Прогулка

Прогулка является доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению выносливости 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 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.

Обливание ног

Обливание ног производится так. Ребёнок садится на низкий табурет, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша на голень 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, ноги вытирают досуха, 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 л 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 укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что 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, плохой сон. Поэтому необходимо следить за самочувствием ребёнка, как во время приёма солнечной ванны, так и после неё.

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.