

Консультация для родителей «Закаливание дошкольников»

Цель:

- ознакомление с приемами закаливания детей в домашних условиях, в условиях детского сада, рекомендациями по проведению процедур закаливания,
- формирование основ здорового образа жизни.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок не болел, был крепок и полон сил. Однако под влиянием погодных условий у детей простудные заболевания возникают чаще, чем у взрослых. Чем меньше ребенок, тем его организм хуже приспособляется к перепадам температуры, быстрее переохлаждается или перегревается. Для того, чтобы дети безболезненно переносили любые температурные колебания внешней среды, их необходимо закаливать. Эффективными приемами закаливания детского организма являются естественные природные факторы: воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны.

Воздушные ванны начинают с первых дней жизни ребенка, когда при смене одежды малыша оставляют на короткое время оставляют раздетым. Начинать воздушные ванны необходимо с проветривания помещения. И если ребенок простудился, то проветривание еще более необходимо. Дети должны достаточное время находиться на свежем воздухе: летом в течение всего дня, весной, осенью и зимой не менее трех часов. При этом надо иметь в виду, что гулять нельзя при прямых солнечных лучах, так как это может иметь негативные последствия для организма: перегрев, обезвоживание. Дневной сон на открытом воздухе повышает устойчивость к простудным заболеваниям. Необходимо следить, чтобы ребенок находился на участке с зелеными насаждениями, без посторонних запахов дыма, пыли, автомобильных выхлопов.

Водные процедуры оказывают благоприятное влияние на организм ребенка.

Умывание, купание в ванной, мытье рук и ног не только очищают, но и тренируют тело. В начале рекомендованы сухие и влажные обтирания рук от пальчиков к плечам, ноги, живот, спину. Хороший эффект для закаливания детского организма, профилактики простудных заболеваний дают контрастные ножные ванны. Суть такой процедуры заключается в следующем: берется три емкости две с горячей водой 38-40 градусов, а одна с холодной 28-30 градусов. Ребенок поочередно переступает из ёмкости в ёмкость. Сделав так ноги необходимо растереть полотенцем. Постепенно температуру горячей воды повышают, а холодной понижают.

О положительном влиянии закаливания на ребенка можно судить по таким показателям, как хороший аппетит, настроение, реже болеет, простудные заболевания проходят быстро и в легкой форме. Если же

процедуры не приносят желаемого результата, то обязательно нужно проконсультироваться с врачом.

Закаливание организма ребенка не только повышает адаптацию к внешним условиям, но и закладывают фундамент здоровья. Привычка к водным, воздушным, солнечным процедурам должна стать потребностями организма на всю жизнь.

Голодова М.А.