

## 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 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**

- Основной принцип закаливания – постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий.
- Регулярность (непрерывность) – нужно систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие, но частые, раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.
- Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур.
- Адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов.
- Многофакторность – использование нескольких факторов: холод, тепло, лучистая энергия и вода.
- Прерывистость – если применять несколько закаливающих воздействий в течении дня, тогда необходимо делать между ними перерывы.
- 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.

### **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.

## **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.

## **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.

## **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.