

Консультация для родителей

«Особенности закаливания детей дошкольного возраста»

Информацию подготовила инструктор по ФК: Вирясова С.Н.

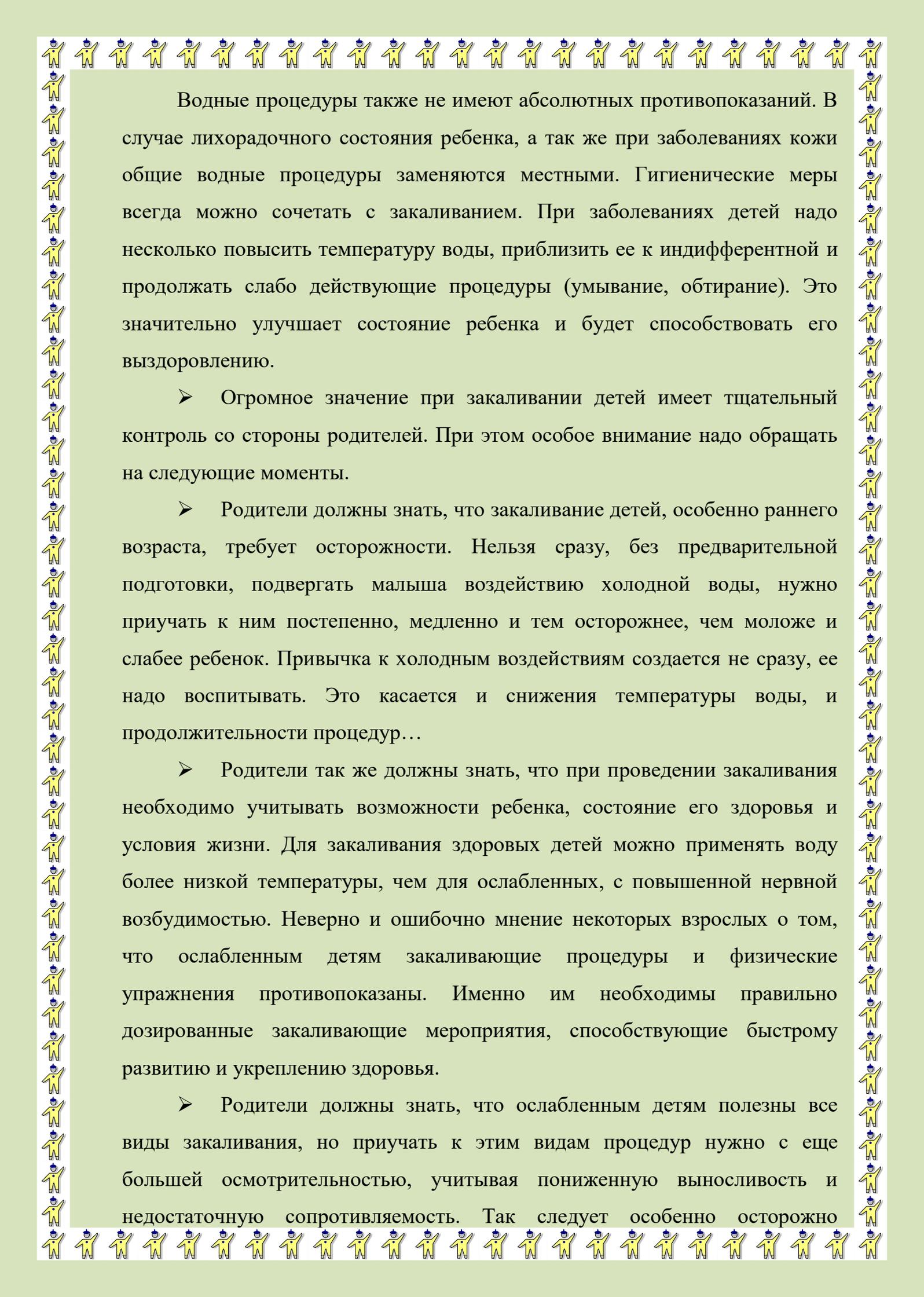
Закалять свой организм можно в любом возрасте. Начинать борьбу за крепкое здоровье никогда не поздно. Но наиболее эффективна эта процедура – начатая в детстве. Она – могучее средство, обеспечивающее нормальный рост и развитие ребенка. Самочувствие, настроение, работоспособность взрослых напрямую зависит от здоровья детей. Это делает закаливание социально значимым явлением, вводит в ранг важной государственной задачи.

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления.

- Закаливающее воздействие должно органично вписываться в каждый элемент режима дня.
- Закаливающие процедуры различаются по виду и интенсивности.
- Закаливание нужно проводить на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в других режимных моментах.
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

Необходимо постепенно расширять зоны воздействия и увеличивать время проведения закаливающих процедур. При правильном проведении закаливание одно из главных средств общего оздоровления организма, предупреждения заболеваний и обеспечения гармоничного развития личности.

Говорить о противопоказаниях к закаливанию в принципе неверно, оно всегда необходимо и полезно. Речь идет о выборе методов и средств закаливания, индивидуальных приемах их проведения в зависимости от возраста ребенка, его физического развития и состояния здоровья. Закаливание свежим воздухом показано при всех обстоятельствах для любого возраста, и особенное значение имеет для маленьких и ослабленных детей.



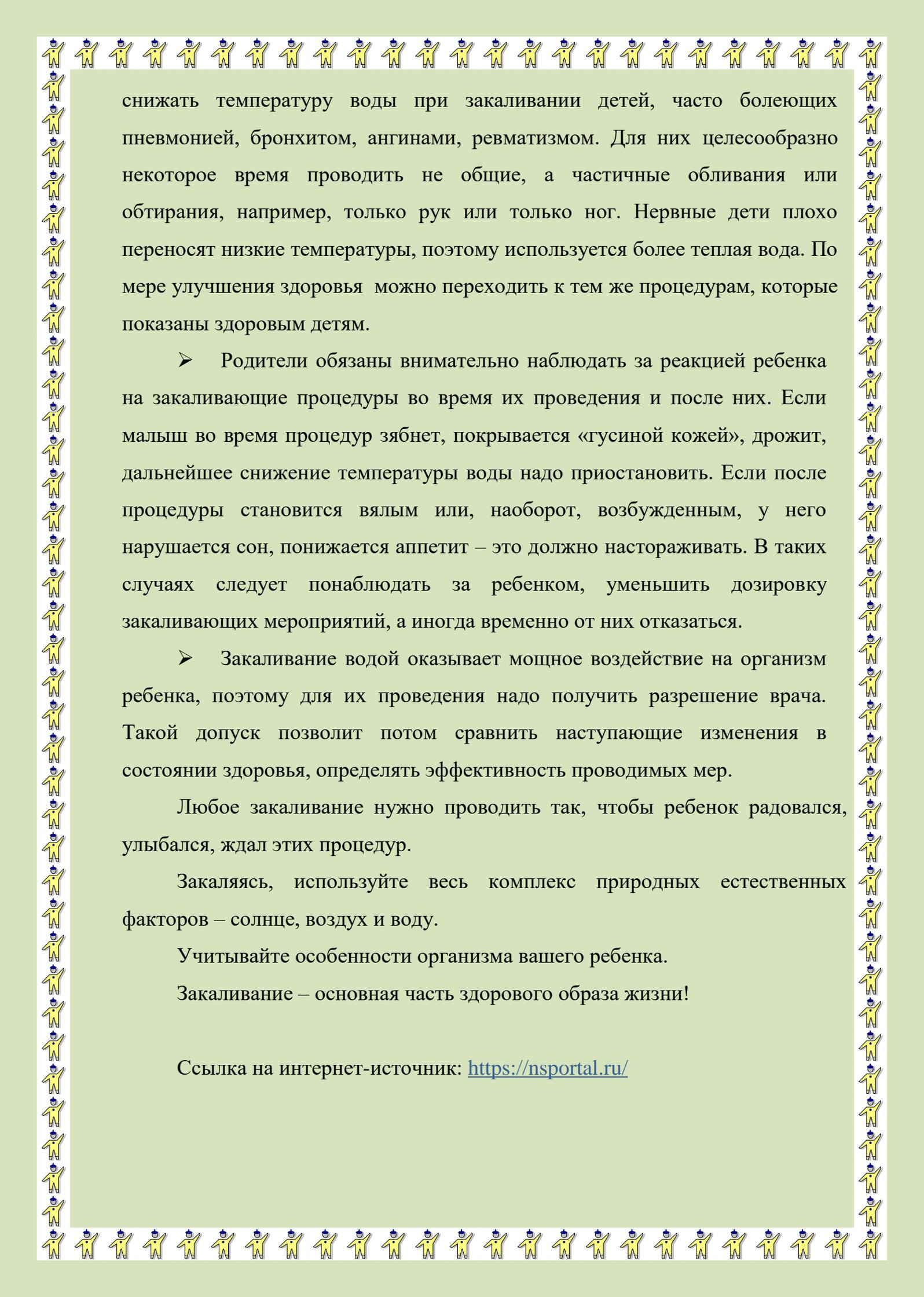
Водные процедуры также не имеют абсолютных противопоказаний. В случае лихорадочного состояния ребенка, а так же при заболеваниях кожи общие водные процедуры заменяются местными. Гигиенические меры всегда можно сочетать с закаливанием. При заболеваниях детей надо несколько повысить температуру воды, приблизить ее к индифферентной и продолжать слабо действующие процедуры (умывание, обтирание). Это значительно улучшает состояние ребенка и будет способствовать его выздоровлению.

➤ Огромное значение при закаливании детей имеет тщательный контроль со стороны родителей. При этом особое внимание надо обращать на следующие моменты.

➤ Родители должны знать, что закалывание детей, особенно раннего возраста, требует осторожности. Нельзя сразу, без предварительной подготовки, подвергать малыша воздействию холодной воды, нужно приучать к ним постепенно, медленно и тем осторожнее, чем моложе и слабее ребенок. Привычка к холодным воздействиям создается не сразу, ее надо воспитывать. Это касается и снижения температуры воды, и продолжительности процедур...

➤ Родители так же должны знать, что при проведении закалывания необходимо учитывать возможности ребенка, состояние его здоровья и условия жизни. Для закалывания здоровых детей можно применять воду более низкой температуры, чем для ослабленных, с повышенной нервной возбудимостью. Неверно и ошибочно мнение некоторых взрослых о том, что ослабленным детям закалывающие процедуры и физические упражнения противопоказаны. Именно им необходимы правильно дозированные закалывающие мероприятия, способствующие быстрому развитию и укреплению здоровья.

➤ Родители должны знать, что ослабленным детям полезны все виды закалывания, но приучать к этим видам процедур нужно с еще большей осмотрительностью, учитывая пониженную выносливость и недостаточную сопротивляемость. Так следует особенно осторожно



снижать температуру воды при закаливании детей, часто болеющих пневмонией, бронхитом, ангинами, ревматизмом. Для них целесообразно некоторое время проводить не общие, а частичные обливания или обтирания, например, только рук или только ног. Нервные дети плохо переносят низкие температуры, поэтому используется более теплая вода. По мере улучшения здоровья можно переходить к тем же процедурам, которые показаны здоровым детям.

➤ Родители обязаны внимательно наблюдать за реакцией ребенка на закаливающие процедуры во время их проведения и после них. Если малыш во время процедур зябнет, покрывается «гусиной кожей», дрожит, дальнейшее снижение температуры воды надо приостановить. Если после процедуры становится вялым или, наоборот, возбужденным, у него нарушается сон, понижается аппетит – это должно настораживать. В таких случаях следует понаблюдать за ребенком, уменьшить дозировку закаливающих мероприятий, а иногда временно от них отказаться.

➤ Закаливание водой оказывает мощное воздействие на организм ребенка, поэтому для их проведения надо получить разрешение врача. Такой допуск позволит потом сравнить наступающие изменения в состоянии здоровья, определять эффективность проводимых мер.

Любое закаливание нужно проводить так, чтобы ребенок радовался, улыбался, ждал этих процедур.

Закаляясь, используйте весь комплекс природных естественных факторов – солнце, воздух и воду.

Учитывайте особенности организма вашего ребенка.

Закаливание – основная часть здорового образа жизни!

Ссылка на интернет-источник: <https://nsportal.ru/>