

МДОУ "Детский сад №36" г. Ярославля

Консультация для родителей

«Формы закаливания и оздоровления детей в летний период»

Уважаемые родители!

**Полезно спортом заниматься!
Беречь здоровье, закаляться!**

Закаливание является научно обоснованным систематическим использованием естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. При правильном проведении закаливающих процедур, ребенка можно закалять довольно длительное время и получить хороший результат — крепкое здоровье. Желательно закаливание начинать с младенчества и продолжать всю жизнь. Дело в том, что через две недели после прекращения закаливающих процедур возникает заметная дезадаптация, а через два месяца все, что ребенок приобрел за период закаливания, он может потерять.

Целебные и закаливающие свойства холодной воды с незапамятных времен были известны и широко использовались

разными племенами и народами Древней Руси. Известен старинный народный обычай «очищение»: массовое омовение в проруби. Сохранилось много документов времен Петра I, в которых описывается пристрастие русских к ледяной воде в сочетании с баней.

Современная медицина дает в руки человека множество разнообразных средств, призванных предупредить и лечить болезни. И многие передоверили охрану своего здоровья медицине, забывая, что существуют животворящие источники, разумное использование которых может сделать даже в глубокой старости излишними лучшие медикаменты. Такими источниками жизни являются физкультура и закаливание организма с помощью природных факторов.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни человека и предусматривают правильный режим дня,

*Закаливание — важный
элемент здорового
образа жизни человека в
любом возрасте*



рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на воздухе, рациональную одежду, соответствующий возрасту воздушный и температурный режим помещения, регулярное проветривание помещения.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы,
- развитие мышц и костей,
- улучшение работы внутренних органов,
- активизация обмена веществ,
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Основные задачи закаливания — укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные формы закаливания в летний период и специфика их применения:

Закаливание воздухом

Закаливание воздухом — самый простой и доступный для детей способ. Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, например, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов. В летний период дошкольники большее время проводят на свежем воздухе при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно комфортной, чтобы не стеснять активных движений.



Закаливание детей дошкольного возраста солнечными лучами

Солнечные лучи — довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышей. Место, выбранное для приема солнечных ванн, должно быть сухое. Ребенок ложится на подстилку так, чтобы тело было освещено солнцем, а голова находилась в тени (ее можно покрыть панамой).

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок меняет положение, подставляя солнцу спину, правый и левый бок, живот. Через каждые 2—3 ванны ко времени облучения прибавляется еще по минуте для каждой стороны тела. Постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25—30 минут. Головной убор и питье – обязательные условия закаливания солнцем.

Закаливание водой

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль.



Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды и обливание ног водой, начиная с температуры 39 градусов, через 2-3 дня ее снижают на 1-2 градуса.

Хождение босиком

Босохождение оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм. Ведь между подошвой и слизистой оболочкой дыхательных путей существует тесная рефлекторная связь. Так, при местном охлаждении ног у незакаленного человека резко возникает насморк и кашель. Хождение босиком способствует активности термо- и механорецепторов стопы, а значит - надёжной адаптации организма к местному охлаждению.

Хождение босиком, кроме закаливающего воздействия на организм, оказывает массирующее воздействие на стопы, на которых расположены не только терморецепторы, но и активные биологические точки, рефлекторно связанные со всеми частями и органами тела. Через стопы Босохождение оказывает тонизирующее воздействие на весь организм.



Весна и лето особенно благоприятны для укрепления здоровья детей. Они должны как можно дольше быть на улице уже с первых весенних дней. Не страшно, если детям придется пробежать по сырой траве, лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь -- это еще больше повысит устойчивость их организма. Опасно только оставлять детей

в мокрой одежде. Важно отметить, что, проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2–3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.



С уважением, воспитатель, Палачева Алла Владимировна