Консультация для родителей
«Закаливание детского организма»

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливанию; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой. Начинать закаливание надо постепенно.

Это и есть **первое правило** закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

Второе правило - систематичность *(непрерывность)* воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

Третье правило - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка. Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. Закаливание холодом должно обязательно сопровождаться мышечными движениями.

Средствами закаливания детей являются, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, воздух и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов закаливания организма значительное место принадлежит водным процедурам. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться *(действие теплой воды)*, отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться *(действие холодной воды)*, т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.

В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм закаливания - обливания ног водой, ножных ванн и рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем. Начальная температура воды для местных процедур 28. Спустя неделю, от начала закаливания начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на 1-2 °, снижая ее до 16 °.

В целях закаливания можно применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой *36* ° водой, на ноги льют прохладную воду. Ножные ванны отличаются от обливания ног тем, что ноги ставят в таз с водой на 3-4 минуты. Их удобнее проводить дома, т. к. в детском саду это займет много времени. Для более сильного действия закаливания можно проводить способом контрастных процедур. Контрастные температуры основаны на том, чтобы приучить ребенка к резким колебаниям температуры воды: от 38 ° в одном тузу, а в другом тазу температура воды с 35-34° понижается каждые 2-4 дня на 1 -2 °. И достигает к концу периода 20 °.

Закаливающее влияние оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины.

Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании, обливании 34-35 °. В течении 10-15 дней ее снижают до 24 °- зимой и 22 °- летом.

В детском саду закаливание воздухом проводится разнообразно. Для закаливания воздухом пользуются воздушными ваннами в помещении, прогулка, воздушносолнечными ваннами. Эффективность воздействия воздушных ванн зависит не только от снижения температуры, но и увеличением площади открытой поверхности тела. Во время воздушной ванны дети находятся в движении.

Сон на воздухе - прекрасное средство закаливания детей, не говоря уже о пользе самого сна - более глубокого, крепкого и продолжительного, чем в помещении. Свежий воздух источник здоровья.

Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних органов. Наиболее подходящее время солнечных ванн - 10-12 часов дня. Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Рассеянный солнечный свет содержит меньше тепловых лучей, которые могут вызвать чрезмерное перегревание тела, а благоприятными лучами он достаточно богат. Находиться под прямыми солнечными лучами можно 5-6 мин. Одежда светлых тонов, облегченная, на голове панама. После образования загара длительность пребывания на солнце 8-10 мин 2-3 раза за прогулку.

Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. Недопустимо, когда работа по закаливанию, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов - систематичность закаливания. При этом организм снова становится малоустойчивым к Холодовым раздражителям.