

Консультация для родителей «Использование природных факторов для закаливания детей летом»

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

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

Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

проводить закаливающие процедуры систематически, увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно, учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры, начинать закаливание в любом возрасте, никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка, избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце, правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов, закаливаться всей семьей, закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем, в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Основные факторы закаливания - природные и доступные "Солнце. Воздух и Вода".

Закаливающие воздушные процедуры

Аэротерапия - это метод, основанный на воздействии открытого свежего воздуха, который можно применять в любых климатических условиях во все сезоны года. Пребывание на открытом воздухе улучшает окислительные процессы, функциональное состояние центральной и вегетативной системы.

Закаливание воздухом включает следующие процедуры:

– прогулки на открытом воздухе два раза в день общей продолжительностью не менее 4 часов;

– воздушные ванны с утренней гимнастикой продолжительностью 12-15 минут;

– дневной сон на свежем воздухе или в постоянно проветриваемом помещении при температуре 14-16°C;

– хождение на открытом воздухе или в помещении босиком

Для дошкольников нетрудно организовать в домашних условиях контрастные воздушные ванны. Для этого в спальне ребенка перед пробуждением, открыв фрамугу, понижают температуру воздуха до +14...+15°C, а затем, разбудив ребенка, проводят с ним игру с перебежками из теплой в холодную комнату.

Хождение босиком – технически самый простой метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинать хождение босиком следует при температуре земли или пола не ниже +18°C. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличивается ежедневно на 1 минуту и постепенно доводится до 15–20 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми [10].

Основной смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур. Эффективно также и воздействие на биологически активные точки стоп посредством хождения по массажным коврикам, гальке (*насыпанной в ящик*).

Основные виды контрастных закаливающих процедур

контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня.

Делайте эти закаливающие процедуры вместе всей семьей!

ИЮЛЬ 2021г