



Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Консультация для родителей

«Закаливание

детей летом»

Подготовила
инструктор по физической культуре:
Хвичева Е.В.
Дата: 25.07.2022г.

Краснодар 2020

Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для дошкольников – тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливанием организма можно заняться в любом возрасте. Но для детишек раннего возраста это особенно важно: закаливание помогает деткам выработать адекватную реакцию на различные воздействия окружающей среды и повысить сопротивляемость организма всяческим заболеваниям. Методик закаливания детей существует много. Для того чтобы не навредить здоровью малыша, следует проконсультироваться с педиатром, ибо необходимо учитывать не только возраст и физическое развитие ребенка, но и состояние его здоровья на период начала закаливания

Лето - замечательное время года! Можно в полной мере использовать неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

Уважаемые родители, хочу напомнить, что начинать закаливание необходимо только на фоне полного здоровья вашего ребёнка!

Правила закаливания детей:

- + закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- + сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- + увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- + одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- + лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания - воздушные ванны:

- ✓ летом прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером;
- ✓ выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;
- ✓ очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- ✓ детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Эффективность процедур зависит не только от температуры воздуха, длительности воздушных ванн, но и от площади открытых поверхностей тела. Дети после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже.

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

Правила солнечного закаливания:

- ✓ ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем. Загорать ребенок может лёжа, а ещё лучше во время игр и в движении;
- ✓ самое подходящее время — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;
- ✓ во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Процедуры водного закаливания:

- ✓ умывание прохладной водой, мытье рук водой с постепенно снижаемой температурой. Чистка зубов прохладной водой защитит от кариеса. Полоскание рта и горла после еды водой с постепенно снижаемой (на 1°C в неделю) температурой от 36°C до 22°C позволяет избежать ангин. Чистка зубов прохладной водой защитит от кариеса. Полоскание рта и горла после еды водой с постепенно снижаемой (на 1°C в неделю) температурой от 36°C до 22°C позволяет избежать ангин.
- ✓ гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
- ✓ ванны для ног, обливание ног;
- ✓ общее обливание;
- ✓ контрастный душ;
- ✓ купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.

Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.

Нужно серьезно отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант — обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Отличная закаливающая процедура — ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

Закаливание ребенка в дошкольном возрасте принесет только пользу детскому организму, укрепит его иммунитет, общее самочувствие. Но только правильный выбор закаливающих процедур сможет укрепить здоровье малыша и не навредить. Чтобы подобрать индивидуальный вид и режим закаливания, следует получить консультацию педиатра.

Уважаемые родители, нужно помнить, что при закаливании ребенка от Вас потребуется не только желание заниматься закаливающими процедурами, а также терпение, и время для того, чтобы систематизировать данный процесс!