



Детство
в ярких
красках

Светлана Михайловна Гоголева,
воспитатель

Консультация для родителей «ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ»

Закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и реже болеть инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Перед закаливанием детей дошкольного возраста следует уяснить ряд правил, без соблюдения которых данная процедура не только не принесет пользы, но и может даже навредить:

- регулярность и систематичность проведения
- следует начинать только в здоровом состоянии
- интенсивность, частота и длительность закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку
- закаливание должно быть построено для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей.
- последовательность в применении различных закаливающих факторов – начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны, постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой).



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. Оптимальная температура в помещении 18 – 20 градусов.

Закаливание воздухом интенсивно осуществляется во время прогулок на свежем воздухе по 3 – 4 часа при любых погодных условиях. Одежда для прогулок должна быть достаточно теплой и в то же время легкой, чтобы не стеснять активных движений.



Закаливание водой. Вода является самым мощным фактором закаливания. 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.

Хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца: первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли), второе полотенце, намоченное в пресной воде комнатной температуры, третье полотенце – сухое. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняет притопывание, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе.

