Памятка для родителей

Польза закаливания



Подготовила:

инструктор по физкультуре

Волкова И.В.

Памятка для родителей



«Польза закаливания»

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой, за целый год, даже не кашлянет!
Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание?

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение очень примитивно и не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста характеризуют следующие положения:

- Это система определенных процедур в ритме дня. **Не отдельный момент! а процесс!** Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку, определяя формирование его мышления и дальнейшей деятельности.
- Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. Причем повышается устойчивость не только к холодовым влияниям, но и к другим воздействиям.
- Это не самоцель. Оно является средством укрепления и сохранения здоровья ребенка.
-
-

Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста

Чтобы добиться положительного эффекта, необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);

- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.
-

Общие правила закаливания

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
- ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо.
Итак, есть разные ***методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:***



- **Воздушная ванна по утрам в одних трусиках.** В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.
- **Умывание до пояса**. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.
- **Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой.** Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды). Как полоскать нос? Наберите в ладошку воды и дайте ребенку втянуть ее носом. Затем – высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно выполняют эту процедуру с четырех лет.
- **Позволяйте малышу периодически ходить босиком**. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.
- **Закаливание водой**. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой

  утром и вечером.
- **Ежедневно гуляйте с ребенком**. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до - сорока минут. Используйте эти его способности.
- **Детки любят кататься зимой на санках с горы**. Пусть катаются в свое удовольствие! Только не тащите его санки на гору сами. Ребенок должен двигаться, чтобы не озябнуть. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет). И еще. Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Заставляйте ребенка дышать носом.

Если ребенок заболевает, больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. Конечно, при температуре под сорок никто не говорит выходить на улицу. Если же у ребенка нет температуры, идите гулять.