

Консультация для родителей «ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА»



Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

При закаливании вообще, а в детском возрасте особенно надо руководствоваться следующими правилами: 1. Соблюдать постепенность при применении средств закаливания (снижение температуры воздуха в помещении, облегчение одежды). 2. Систематически использовать разнообразные средства закаливания (свежий воздух в помещении, прогулки достаточной длительности, облегченная одежда, специальные процедуры и др.). 3. Учитывать состояние здоровья и индивидуальную чувствительность детей.

Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность детей, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательным к состоянию здоровья ребенка, учитывать условия, в которых проходит игра: нет ли ветра и т. п.).

Закаливающее влияние могут оказывать все гигиенические процедуры: мытье рук, ног, лица, тела ребенка — при правильной их организации. Надо постепенно приучать детей, с одной стороны, к более низкой температуре воды, с другой — к постепенному воздействию воды на все большие участки тела.

Купание в естественных условиях (в реке, пруду, озере) — один из полезнейших видов закаливания. Дети очень любят купаться. Купание в открытом водоеме разрешается детям с 3—4 лет после предварительного систематического закаливания водными процедурами. Начинать купание на даче надо только после того, как дети привыкнут к новым условиям и к действию воздуха, солнца. Начинать купание можно при температуре воды 22°. Продолжительность купания для детей средней группы — от 3 до 5 мин, для детей старшей группы до 10—15 мин.

Для закаливания солнечными лучами совершенно необязательны специальные солнечные ванны, во время пребывания детей под лучами солнца во время прогулки. Голова обязательно должна быть прикрыта панамой или косынкой. Все мероприятия по закаливанию должны проходить под контролем взрослого.