

Консультация для родителей « Закаливание детей в летний период »



Составила: Зубакова Наталья Юрьевна.

Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. Лето – замечательное время года! Детям можно большую часть дня играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. 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. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливать своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:

- воздушные ванны;
- водные процедуры;
- солнечные ванны.

Закаливание ребенка можно начинать с первых недель его жизни и систематически следовать этому в дальнейшем, с ростом ребенка необходимо изменять лишь формы и комплексы закаливающих процедур. Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

Закаливание детей летом необходимо начинать с воздушных ванн.



Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур, стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы. Пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости.

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело ребёнка: вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребёнка можно оставить в трусах. Воздушные

ванны лучше всего проводить сразу после утренней гимнастики. Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счёт длительного пребывания детей на свежем воздухе. Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе. Дошкольники должны гулять не менее 3-4 часов в день, желательно в любую погоду.

Воздушные ванны начинают проводить с детьми двухмесячного возраста. В теплую погоду их проводят в местах, защищенных от ветра и прямых солнечных лучей: на открытых верандах, террасах, специально оборудованных площадках под навесом или в тени деревьев, в лесу, на берегу реки или моря. Во время воздушной ванны на тело ребенка действуют температура, влажность и скорость движения воздуха, а в весенне-летний период — еще и отраженные, рассеянные солнечные лучи. Воздушные ванны хорошо сочетать с массажем, пассивной и активной гимнастикой, подвижными играми, работой в саду и на огороде. Образующееся в организме ребенка при движениях и трудовой деятельности тепло предохраняет от переохлаждения и простудных заболеваний.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка.



В летнее время года солнцу нужно не радоваться, а защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до

11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень нагреты, а, следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма, или же солнечного удара.

Солнце влияет на человеческий организм так же, как и на все живое. Оно стимулирует рост, ускоряет обменные процессы, укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Солнечные лучи – довольно интенсивный и опасный фактор закаливания. При избыточном пребывании под прямыми солнечными лучами могут возникнуть разные нежелательные реакции – от слабости и недомогания до солнечного удара. Совершенно необязательно ребенка заставлять лежать на солнце, прикрыв в обязательном порядке ему голову панамкой, разрешите ему самостоятельно принимать солнечные ванны. На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, обнажают, а на глаза надевают очки с темными стеклами, защищающими от солнца. При приеме солнечных ванн дети ложатся на индивидуальные подстилки или топчаны ногами к солнцу. Все дети во время приема солнечных ванн должны находиться под постоянным наблюдением родителей или воспитателя. При малейшем ухудшении самочувствия (вялость, беспокойство, сильное покраснение лица и тела и т. д.) ребенка переводят в тень, в случаях

появления сыпи на коже, бессонницы, головной боли солнечные ванны отменяются.

Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается закаливание водой



Это – любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей – направить удовольствие от купания в нужное русло. Вода является самым мощным фактором закаливания. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в

речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого. Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 15 минут. Простым хождением по воде мы подготовим его к самому купанию. Ни в коем случае ребенок не должен просто сидеть в воде. Поиграйте с ним в мяч, или же попрыгайте. После водных процедур нужно вытереть малы-ша махровым полотенцем, сменить мокрые трусики и увести в тень. Естественно ваш ребенок будет требовать в воде сидеть как можно дольше. Чтобы не нарушать и свою и детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы. Такой, чтоб ребенок мог намочить в нем руки и часть ног.

Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше

Вместо обливания можно проводить топтание в тазике (ванне) с прохладной водой. Вода должна доходить ребенку до середины голени..

Закаливающий эффект можно усилить, если на дно тазика с водой насыпать мелкие круглые камешки. Тогда топтание будет совмещено с массажем стоп. Морские купания являются наиболее сильным и комплексным закаливающим средством. При купании в море на организм ребенка действует не только температура воды, но и ее давление, химический состав. Ввиду такого сильного воздействия купание в море детей до двух лет нежелательно. Теплые ванны из морской воды в условиях помещения полезны детям любого возраста.

Температура, наиболее подходящая для первого купания, составляет 22 градуса, время нахождения в воде неокрепшего ребенка должно быть примерно семь минут. Ежедневно совершенно необходимо постепенное увеличение времени пребывания в водоеме.

Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду.

Категорически запрещается детям входить в море сразу после солнечной ванны или оставаться в мокрых трусах после купания.

Итак вы должны в первую очередь понять, что закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни. Ведь в закалке важную роль играют три принципа:

1. Систематичность.
2. Постепенность.
3. Учет индивидуальных особенностей

Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

Летнее закаливание детей при правильном подходе к существующей проблеме – исключительно важное занятие, направленное на положительный результат. Ребенок, совершенно независимо от возраста закалившись в летнее время, прекрасно адаптируется в период зимних вирусных инфекций, и в дальнейшем будет доставлять меньше хлопот своим родителям.

Дорогие родители! Не упускайте возможность укрепить здоровье своих детей.

