

Консультация для родителей «Если хочешь быть здоров-закаляйся!»

Закаливание детей является процедурой, которую применяют люди на протяжении многих веков. Такие процедуры способны укрепить здоровье, укрепить иммунитет, поднять выносливость ребенка.

Но, как и другие подобные процедуры, закаливание имеет свои особенности и противопоказания. Чтобы закаливание пошло только на пользу, выполнять его нужно, пользуясь приведенными рекомендациями.



Чем полезно закаливание детей?

- Защитные реакции вырабатываются именно в детском возрасте. К сожалению, родители часто делают ошибку, игнорируя закаливание. Они слишком тепло одевают малыша даже при умеренных температурах, не дают ему лишний раз промочить ноги или съесть мороженное.

- Все это приводит к тому, что ребенок становится «тепличным». Родители не могут всю жизнь опекать такого ребенка. В итоге, поступая в сад или школу, ребенок начинает часто болеть. Все из-за того, что его организм просто не способен бороться с воздействием окружающей среды

- Закаливания предназначены именно для подготовки малыша к встрече с реальным миром, они укрепляют защитные функции всего организма. Закаливания показаны лишь тем детям, у которых нет хронических заболеваний. В остальных случаях, о возможности закаливания, следует проконсультироваться у педиатра.

Цели и принципы закаливания детей

Принципы закаливания детей:

- Следует учитывать возраст ребенка, его физические и психические особенности.
- Последовательность. Процедуры закаливания нужно проводить последовательно, постепенно увеличивать время процедур и нагрузку на организм
- Систематичность. Этот принцип напоминает, что закаливания имеют свой режим.
- Закаливание необходимо проводить только при положительной реакции малыша. Нельзя, чтобы ребенок боялся таких процедур или проводить их насильственно.

Цели закаливания:

- Укрепление иммунной системы.
- Удержание тела в тонусе
- Укрепление сердечно-сосудистой системы.
- Повышение настроения ребенка, позитивного воздействия на психику.

Какие существуют методы закаливания детей?

В зависимости от того, с помощью каких ресурсов происходит закаливание, существует несколько методов:

- Воздушные закаливания
- Солнечные закаливания
- Водные закаливания

Каждый из приведенных методов по-своему эффективен. Они по-разному воздействуют на организм, имеют свои преимущества и недостатки.

Закаливание детей в зимний период. Польза и вред

В холодные периоды следует относиться к закаливанию с осторожностью. Нельзя проводить такие процедуры, если ребенок болеет простудным заболеванием. Когда же малыш здоров, пренебрегать закаливанием в зимний период не стоит. Чтобы закаливание в холодную пору принесли пользу, необходимо соблюдать правила:

- В зимний период повышать контрастность температур необходимо крайне осторожно
- Время процедур закаливания должно быть сокращено зимой.
- Для того, чтобы зимнее закаливание воспринималось ребенком позитивно, необходимо проводить закаливание активно
- Одевать ребенка в зимний период нужно умеренно. Следует прислушиваться к мнению малыша, учитывать, когда ему жарко или холодно
- Прекращать закаливание зимой можно только на время простудных заболеваний

Воздушное закаливание детей. Что оно подразумевает?

- Закаливание воздухом считается наиболее естественным. Его можно проводить даже для детей самого раннего возраста.
- Воздушное закаливание происходит даже неосознанно: во время прогулок с ребенком, проветривания помещения, переодевания малыша.
- Родители должны поддерживать в квартире свежий и чистый воздух, регулярно проветривать помещения.
- Особенно тщательно следует проветривать комнаты после сна и перед сном. Температура комнат должна быть 22-23 градуса.
- Даже с маленькими детьми нужно регулярно гулять на свежем воздухе. Ребенка нужно одевать по погоде.

Водные процедуры закаливания

Водные закаливания считаются наиболее действенными. Их очень любят дети, особенно в летнее время года. Но и водные закаливания должны вводиться постепенно. Вот несколько этапов:

- Обтирание влажной тканью или мочалкой.
- Обливание ног водой пониженной температуры.
- Контрастный душ с небольшой разницей температур.
- Местные ванны (рук, ног).
- Купание в бассейне.



Методы закаливания детей дошкольного возраста

Методы закаливание совсем маленьких детей несколько отличаются. Для дошкольников рекомендованы не контрастные закаливания.

Важная особенность – это здоровье ребенка и его привычка к процедурам закаливания. Если ребенок здоров, с детства совершает процедуры, то со временем взросления имеет смысл усложнять процедуры.

Закаливание – профилактика простудных заболеваний детей дошкольного возраста

Дети любого возраста подвержены простудным заболеваниям. Поэтому, процедуры закаливания развивают защиту в любом возрасте. В плане развития иммунитета наибольшее значение имеют процедуры водного закаливания.

Вредит ли детям закаливание?

Закаливание вредит детям только в таких случаях:

- Резкое изменение температурного режима.
- Слишком контрастные процедуры закаливания.
- Наличие у ребенка хронических или временных вирусных заболеваний.
- Личная непереносимость определенного метода закаливания

Правила закаливания болеющих детей

Как уже отмечалось выше, закаливание – отличный способ профилактики многих болезней. Если же ребенок часто болеет, отменять закаливание не стоит. Его нужно проводить, когда малыш здоров. И соблюдать несколько правил:

- Для болеющих детей необходимы регулярные прогулки на свежем воздухе.
- Для болеющих детей рекомендуется начать процедуры закаливания с обтирания и контрастных ванн рук и ног.
- Как утверждают педиатры, запись ребенка в бассейн станет отличным вкладом в его самочувствие.
- При наличии хронических заболеваний, о возможности и методах закаливания лучше посоветоваться с врачом.

Физическое воспитание и закаливание детей

В здоровом теле – здоровый дух. Закаливание – это только одна ступень в здоровом образе жизни. Кроме этого, необходимо приобщать малыша к физической активности. Для этого, необходимо совмещать закаливание с подвижной игрой. Сама же процедура благотворно влияет на силу организма и на выносливость малыша.

Процедуры закаливания важны для детей всех возрастов. Но, никто кроме родителей, не сделает эти процедуры регулярными и максимально полезными.

