

Консультация для родителей «Закаливание детей летом»

Лето - замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для детей раннего возраста в период адаптации к условиям детского сада просто крайне необходимо.

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. Наиглавнейшие помощники в этом деле естественные факторы окружающей среды – вода, воздух и солнечные лучи.

Закаливание детей мы начинаем с первых дней посещения детского сада.

Закаливание детей летом начинаем с воздушных ванн. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур. Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Для принятия воздушных процедур лучшее время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. Прекрасным местом для прогулок с малышами являются наш участок детского сада. Он достаточно защищен листвой деревьев от солнца, оборудован летней верандой ; песочницей и игровым оборудованием.

Стараемся , чтобы дети , как можно больше времени проводил на воздухе.

Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается закаливание водой. Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно легко дозировать. Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью - самый доступный вид закаливания водой.

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка!

В летний период с целью закаливания используем душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии. Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т. к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка.

Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания, так как именно активные движения на воздухе оказывают закаливающее воздействие на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ. Подвижная игра - сознательная двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

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

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Все эти результаты свидетельствуют о положительном действии закаливающих процедур.