

Консультация для родителей о закаливании.

Автор: Шепеленко Елена Владимировна, учитель физической культуры
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа 92»

«Ваше здоровье — самое ценное, что у вас есть: на всю жизнь вам дается только один организм».

Гиппократ.

Закаливание — это система тренировки защитных сил организма, основанная на систематическом воздействии природных факторов (холода, тепла, солнечного света), повышающая устойчивость к болезням.

Одно из удивительных свойств организма — способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия, окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно очень несовершенно и нуждается в постоянной тренировке.

Закаливание подразделяется:

- ✓ воздушное;
- ✓ водное.

Закаливание воздухом — это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения. Поддерживание в помещении оптимальной температуры воздуха + 20 °С. Во время гимнастики и подвижных игр температура может быть ниже +16 °С.

- ✓ Свежий воздух — замечательное средство закаливания детского организма!
- ✓ Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 2,5-3 часов.

Общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры

до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда закаливаемого.

Закаливание водой — это эффективный метод укрепления организма, основанный на систематическом воздействии воды пониженной температуры (обливания, душ, обтирания, купание). Оно тренирует терморегуляцию, повышая устойчивость к холоду, ветру и простудам. Главные принципы — постепенность снижения температуры и регулярность.

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом.

Водные процедуры делятся:

- ✓ местные;
- ✓ общие.

Наиболее доступная местная водная процедура — обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы, первоначальная температура воды 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги насухо вытирают жестким полотенцем.

- ✓ Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп.
- ✓ Одно из важнейших правил закаливания — постепенность, переходом процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови, затем грудь, живот, спину — обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-

35 °С, через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки, а затем переходят к более сильной процедуре — к обливанию).

Соблюдайте простые советы по закаливанию:

- ✓ Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции.
- ✓ Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.
- ✓ Помните, что на ребенка большое впечатление производит ваш собственный пример.
- ✓ Не забывайте, что закаливание — это физиологическая адаптация, а стало быть, зависит не только от вашего желания, но и от возможностей детского организма. Адаптация не может произойти мгновенно, каждая стадия должна пройти от начала до конца, только в этом случае можно рассчитывать на стабильные результаты.
- ✓ Не перескакивайте через этапы в процессе закаливания.
- ✓ Любая адаптация, в том числе и закаливание, требует повышенных ресурсов и сил организма.
- ✓ Начинайте закаливание ребенка с самого простого и приятного — обтирания мягким влажным полотенцем в жаркий летний день.
- ✓ Одевайте ребенка так, чтобы ему было легко, удобно и сухо. Если он укутан в лишнюю одежду, это лишь ограничивает его подвижность и приводит к потливости, а это — путь к простуде.

Самое главное — не прекращайте закаливания!