

Консультация для родителей
«Закаливание ребенка в домашних условиях»



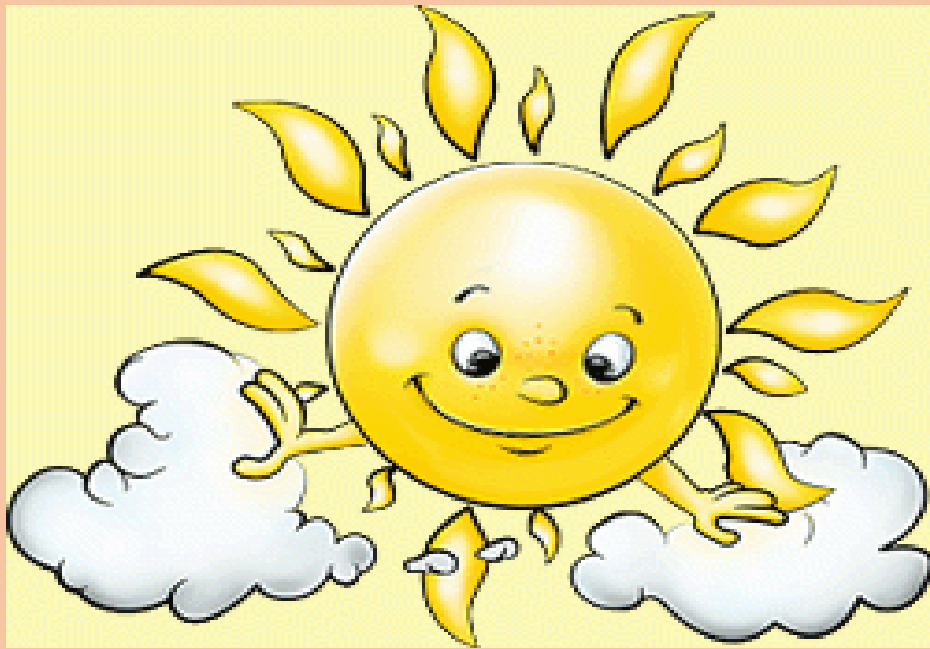
Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Потому что детство - время интенсивного развития ребенка приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей.

Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.





Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний



Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангин и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.



Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.

- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей температура воды не должна быть ниже 20 градусов

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.



Обливание водой следует начинать летом. Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.





Душ сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а также после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Станьте примером для подражания.
- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
- Не допускайте переохлаждения ребенка.
- Процедуры должны проводиться систематически.



«МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ»

- Прогулки в любую погоду в соответствующей сезону одежде.
- Дневной сон при открытой форточке.
- Воздушные ванны перед дневным сном и после него.
- Хождение босиком по полу и «Дрожкам здоровья» не менее 15 минут в день.
- Дозированное хождение босиком по земле в летний период.
- Утренняя гимнастика в облегчённой одежде при открытой форточке.
- Обширное умывание и другие гигиенические процедуры.
- Мытьё рук холодной водой до локтя.
- Полоскание горла прохладной водой после приёма пищи.
- Чистка зубов с последующим полосканием полости рта холодной водой после обеда.
- Влажное обтирание с последующим обтиранием махровым полотенцем.
- Ходьба по водно-солевым дорожкам после дневного сна.
- Световоздушные ванны.
- Солнечные ванны.
- Отдых в тени.

Солнце, воздух и вода наши лучшие
друзья!

