

Консультация для родителей
«Эффективные средства и методы
закаливания детей»

Инструктор по ФК
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №106»:
Слюсарева М.В.

Закаливание - прекрасное и доступное средство для укрепления здоровья детей. Это одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Как сделать процесс закаливания простым для родителей и приятным, увлекательным и, главное, полезным для ребенка? Важно сразу заметить, что закаливание окажется уместным лишь в том случае, если в целом образ жизни ребенка будет откорректирован с построением правильного режима дня, системы полноценного питания, оптимальных физических и интеллектуальных нагрузок. Закаливать свой организм необходимо каждому! Сначала выделим основные принципы закаливания, гарантирующие эффективность и разумность закаливающих процедур.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ:

1. Состояние абсолютного здоровья ребенка.
Больного ребенка подвергать закаливающим процедурам не рекомендуется из-за возможности переохлаждения организма.
2. Учет индивидуальных особенностей и возраста ребенка.
3. Предварительная подготовка организма к процедурам закаливания.
4. Систематичность. Вырабатываются ежедневные обязательные ритуалы, которые естественно вливаются в обычный образ жизни ребенка.
5. Постепенность. Плавное увеличение интенсивности и времени воздействия закаливающего фактора.

6.Позитивный настрой ребенка. Процедуры закаливания лучше проводить в виде игры. Они не должны вызывать дискомфорт и состояние стресса у ребенка.

7.Безопасность

Нельзя допускать переохлаждения ребенка, чрезмерно длительного воздействия низких или высоких температур.

8.Комплексность.

Мероприятия по закаливанию наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями и массажем.

9.Сочетание общего и местного закаливания.

Разумно подвергать закаливанию как уязвимые для воздействия внешних факторов части тела (шея, стопы, поясница), так и все тело.