

Консультация для родителей

Правила закаливания детей



Для повышения защитных сил организма детей используют закаливание. Большинство родителей имеют смутное представление о закаливании и практически ничего не делают для повышения защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов. Более того из-за боязни простуды, начинают заниматься пассивной защитой в виде укутывания, боязни открытых окон, проветривания помещений. Это не дает возможности для тренировки и совершенствования системы терморегуляции, что приводит к возникновению частых простудных заболеваний. Основные факторы закаливания - природные и доступные “Солнце. Воздух и Вода”.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- активизация обмена веществ;
- невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей.

Основные принципы закаливания:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте; лучше в весеннее время;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- закаливаться всей семьей;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Подготовила:
Инструктор ФК
Юдина Ю.С.