

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Для родителей на тему :

**« ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ
ЗАКАЛИВАНИЯ »**

Воспитатель : РАЕВА Т.В.

Эффективным средством укрепления здоровья , снижение заболеваний и повышение работоспособности детей является закаливание организма .

Солнце , воздух и вода – факторы , при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям / холод , жара , дождь и т.д./

Закаливание – это не только обтирание или обливание , но и повседневные процедуры , не требующие специальной организации времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде , умывание прохладной водой , сон при открытой форточке , активное занятие физкультурой на площадке .

Воздух действует , как комплексный раздражитель . усиливая процесс обмена веществ , увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов , укрепляя нервную систему . Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребенка – он становится бодрым , жизнерадостным . Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно , в любое время года . Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми .

Для правильного развития ребенка важно , чтобы он находился на воздухе зимой 4-5 часов , а летом почти весь день .

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой . Дети любят играть с нею ; такие занятия улучшают настроение , вызывают радостные эмоции .

Это надо использовать для оздоровления организма . Начинать водные процедуры лучше в теплое время года , Умывать ребят прохладной водой . В начале мыть руки до локтей , затем шею , лицо .

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног : сначала холодной водой 24-25 град. , затем теплой 36 град . и вновь холодной .

Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в реках и водоемах . Для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от 2-х лет при температуре воздуха 25-28 град. и воды не менее 22 град .

Надо помнить , что закаливающий эффект зависит от систематичности , непрерывности использования процедур , учета индивидуальности организма каждого ребенка .