

Консультация для родителей «Закаливание детей дошкольного возраста»

Инструктор по физической культуре
Нестеренко Любовь Игоревна

Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности, ультрафиолетовым лучам. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

Основные правила закаливания ребенка:

- Приступать к закаливанию можно в любое время года.
- Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
- Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий.
- Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
- Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
- Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.

Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

- воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;
 - сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха;
 - поддержание оптимального температурного режима в помещении;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе** по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду. Во время прогулок следите за состоянием ребёнка, регулируйте его двигательную активность. В случае, если он вспотел, его нужно увести домой.

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны. Закаливание солнцем: продолжительность воздушной ванны в первые дни 2-3 минуты. Ежедневно увеличивается на 40 секунд, доводя пребывание до 15-20 минут.

Наиболее эффективный метод закаливания — **закаливание водой**. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольного возраста **в ежедневных процедурах:**

- обтирания тела.**
- контрастное обливание стоп водой.**

Хорошо в плане закаливания себя зарекомендовала «**Дорожка здоровья**»

<http://www.5gdp.by/informatsiya/zozh/628-zakalivanie-detej-doshkolnogo-vozrasta>