

Солнце,
воздух
и
вода...

Консультация для родителей.

*Воспитатель
Волкова О. В.*

Закалённый человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм. Ему присущи трезвость суждения и ясность мысли.

Закалять ребёнка нужно с дошкольного возраста.

Приступая к закаливанию, необходимо учитывать следующее:

1. Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание прохладной водой) и только после этого постепенно увеличивать дозировку и переходить к более сложным формам.
2. В погожие дни полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одежда должна соответствовать погоде.
3. Спать следует в не слишком мягкой постели, оставляя форточку открытой.
4. Ежедневно принимать душ.
5. Ни в коем случае не злоупотреблять закаливанием.
6. Перед началом оздоровления организма проконсультироваться у врача.

Эти правила важны как при закаливании ребёнка, так и взрослого.

Лучше если закаляется вся семья. Ведь ни кто не является лучшим примером для малыша, чем папа или мама.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ.

Это наиболее простая и доступная форма закаливания. Оно повышает устойчивость организма к переохлаждению, предохраняет от простудных заболеваний, улучшает функцию дыхания, обмен веществ, работу сердца и сосудов.

Такое закаливание можно проводить даже не раздеваясь, за счёт длительного пребывания на свежем воздухе, независимо от времени года.

Летом постарайтесь больше находиться в парках, У водоёмов, пощаще выезжайте за город.

Зимой воздух практически чист и свободен от микробов. При вдыхании морозного воздуха в организме усиливается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена, резко возрастают окислительно-восстановительные процессы.

Воздушные ванны лучше начинать в тёплые дни, с 5-7 минут постепенно увеличивая время.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ.

Воду по паву можно назвать эликсиром жизни. Закаливание водой является общедоступным и наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Самые доступные приёмы закаливания водой это: обтирание тела, обмывание ног, рук по локоть, полоскание горла, принятие душа. Начинать нужно с тёплой воды, постепенно снижая её температуру (по 1-му градусу в день) до комнатной и ниже, но уже после консультации с врачом. Использовать холодную и ледяную воду (моржевание), можно лишь после беседы с доктором, особенно если это касается ребёнка. Летом полезно купание в открытых водоёмах, если они не загрязнены. Здесь тоже важно не переусердствовать, в жару из-за резкого перепада температуры (воздух - вода) может произойти переохлаждение организма.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ.

Солнечные ванны. Слова знакомые нам с детства. Как хорошо погреться на солнышке, позагорать под его ласковыми лучами. Но и здесь нужна осторожность и последовательность. Эти правила одинаковы и как для взрослых, так и для детей. На голове обязателен головной убор. Находиться в обнажённом виде под палящими лучами следует начиная с пяти минут, постепенно увеличивая дозу. И не забывайте, в жару увеличивается водообмен организма. Пейте побольше.

Если вы будете выполнять эти не сложные правила, закаливающие мероприятия принесут вам и вашим детям радость, укрепят организм, сплотят семью.