

Консультация для родителей «Закаливание — важное звено в системе физического воспитания детей»



Закаливание является важным звеном в системе физического воспитания детей, т. к. обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию внешней среды. Внешняя среда нестабильна, она меняется не только в естественных, но и специально организованных условиях.

С понятием закаливание связывают реакцию приспособления организма к охлаждающему воздействию внешних факторов с целью сохранить постоянную температуру внутренней среды.

Поскольку температура кожи относительно постоянна, интенсивность потери тепла организмом человека, главным образом, зависит от изменения внешних условий – температуры, влажности, скорости движения воздуха.

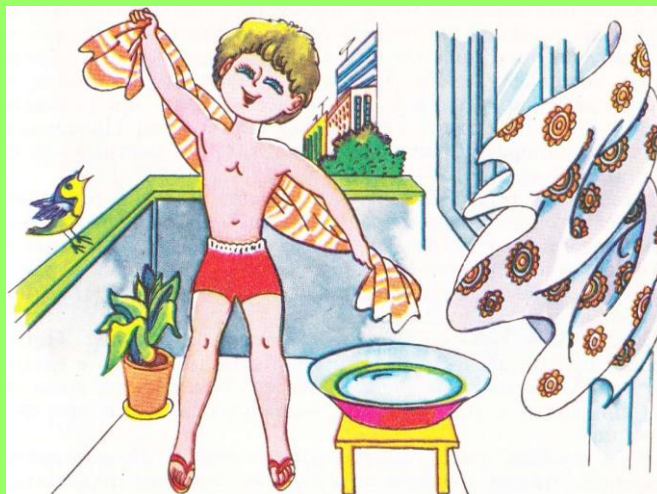
У детей, в силу обстоятельств, теплотеря выше, чем у взрослых. Кожа ребенка богато снабжена широко разветвленной сетью капилляров, поэтому имеет более высокую температуру нагрева.

Под влиянием закаливания сосудистая реакция характеризуется постоянной пульсацией, т. е. попеременным расширением и сужением сосудов, при этом питание тканей не нарушается, они функционируют нормально.

У незакаленных детей после спазма и последующего расширения сосудов не происходит сужения и, тем более, пульсации, кровь застаивается в капиллярной сети (мраморная кожа, питание тканей ухудшается и их функции резко ослабевают).

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания независимо от возраста ребенка:

1. **Систематичность применения закаливающих процедур** во все сезоны года. При проведении закаливающих процедур происходит тренировка сосудов кожи.



2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания – организм постепенно приспосабливается к необычным условиям. Резкое охлаждение не только не принесет пользы, а, наоборот, может способствовать заболеванию ребенка. Привычка должна воспитываться последовательно и постепенно.



3. Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка. Надо учитывать состояние его здоровья, условия жизни, среду и индивидуальные свойства его организма.



4. Большое значение имеет одежда ребенка в зависимости от температуры воздуха.



5. Закаливающие мероприятия должны проводиться на фоне положительной эмоциональной настроенности ребенка.



В наши дни каждый знает, что сон совершенно необходим для здоровья и нормального развития человека. Более того, считается точно установленным, что сон представляет собой важнейшее условие сохранения здоровья. Надо четко понимать, что качество и глубина сна ребенка зависит от нервного состояния окружающих его взрослых, их жизненного ритма и создания условий для отдыха детей.



«Сон – основа здоровья ребенка». Так, У. Шекспир писал: «Сон – источник всех сил, бальзам для больной души, вкуснейшее из блюд в земном мире». Издавна считалось, что сон – это отдых.

Во время сна отдыхает весь организм, спокойнее работает сердце, реже дыхание, расслабляются мышцы. На длительность сна у детей влияет множество факторов, и которых наибольший интерес представляет следующая зависимость. Если ребенок систематически не досыпает или спит поверхностным неглубоким сном, то все это отрицательно сказывается на здоровье, состоянии нервной системы, даже на его внешнем виде.

Изменения происходят в состоянии многих систем растущего организма: понижается температура тела, падает обмен веществ, замедляется пульс, снижается кровяное давление. Излишний сон развивает у ребенка флегматические черты, задерживает умственное развитие, нарушает функции сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Постепенно такие дети превращаются в ленивых и инертных.

Закаляйте организм своих детей с детства!

СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ТЕМПЕРАТУРА В ПОМЕЩЕНИИ — 18–20°C.

1. Утренняя зарядка в облегченной одежде.
2. Умывание водой с постепенным снижением температуры от 28°C до 18°C. Дети старше 2-х лет самостоятельно моют лицо, шею и руки до локтя.
3. Полоскание рта (дети 2—3-х лет), горла (дети старше 4-х лет) кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи.
4. Дневной сон в хорошо проветренной спальне.
5. Воздушные ванны с растиранием кожи сухой махровой варежкой после дневного сна.
6. Прогулки 2 раза в день при температуре от 30°C до -15°C (суммарное время пребывания на свежем воздухе 4–4,5 часа).
7. В летнее время пребывание под лучами солнца — от 5–6 минут до 8–10 минут, 2–3 раза в день.
8. Контрастные ножные ванны дома, за 1,5 часа до ночного сна.
9. Ночной сон в хорошо проветренной спальне.

18°C 16°C 14°C 21°C 23°C 25°C