

Консультация для родителей «Организация закаливающих процедур»

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым. Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий.

Цель закаливания – повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды. Одним словом, если вы озадачились вопросом, как повысить иммунитет у ребенка – вам срочно нужно взяться за закаливающие процедуры.

Основными правилами закаливания являются следующие:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

2. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что ребенок простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

4. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

5. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне.

6. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

7. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом. В различные

возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

Методы закаливания:

Закаливание солнцем

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей, как во время приема солнечной ванны, так и после нее. Обязательно одеваем ребенку головной убор.

Закаливание водой

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать. Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее. Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна. Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытье рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем. Организуем полоскание рта, и горла водой после каждого приема пищи, постепенно снижая температуру воды на 1 градус C, доводя до 18 градусов C.

Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал в стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом, иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настраивается и терморегуляция организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна. Организм учится не терять излишки тепла при охлаждении и наоборот, отдавать тепло, чтобы не перегреться. При периодических повторениях процедур организм постепенно привыкает и сразу же отвечает необходимой реакцией. Чем раньше начать закаливание ребенка, тем легче его организм будет переносить процедуры и тем эффективнее будет результат. К тому же, при закаливании ребенка, тренируется не только его тело, но и ускоряются реакции головного мозга.

Уважаемые родители!

Чтобы наша работа с часто болеющими детьми была эффективна, нам

необходимо ваша поддержка. Все мероприятия, проводимые в детском саду, и рекомендации, которые мы будем предлагать вашему вниманию, просим выполнять и дома. Оздоровляйтесь сами вместе с вашими детьми! Вы будете хорошим примером для подражания; это еще одна возможность общения с ребенком; да и совместное дело спорится лучше и веселее.

В домашнюю систему оздоровления ребенка предлагаем включить:

1. Закаливание;
2. Выполнение режима дня;
3. Физические упражнения для часто болеющих детей;
4. Рациональное питание;
5. Точечный массаж.

Желаем вам успеха!