Консультация для родителей

# «Путь к здоровью, силе, бодрости»

Инструктор по фк :. Бучная С.Н.

**Закаливание** – комплекс оздоровительных мер, основанных на воздействии контрастных температур на организм ребенка и направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, таких как перепады температуры, переохлаждение  и др. Как сделать процесс закаливания простым для родителей и приятным, увлекательным и, главное, полезным для ребенка? Давайте разберемся.

Важно сразу заметить, что закаливание окажется уместным лишь в том случае, если в целом образ жизни ребенка будет откорректирован с построением правильного режима дня, системы полноценного питания, оптимальных физических и интеллектуальных нагрузок.

Сначала выделим основные принципы закаливания, гарантирующие эффективность и разумность закаливающих процедур.

**ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ:**

Состояние абсолютного здоровья ребенка. Больного ребенка подвергать закаливающим процедурам не рекомендуется из-за возможности переохлаждения организма.

Учет индивидуальных особенностей и возраста ребенка.

Предварительная подготовка организма к процедурам закаливания.

Систематичность. Вырабатываются ежедневные обязательные ритуалы, которые естественно вливаются в обычный образ жизни ребенка.

Постепенность. Плавное увеличение интенсивности и времени воздействия закаливающего фактора.

Позитивный настрой ребенка. Процедуры закаливания лучше проводить в виде игры. Они не должны вызывать дискомфорт и состояние стресса у ребенка.

Безопасность. Нельзя допускать переохлаждения ребенка, чрезмерно длительного воздействия низких или высоких температур.

Комплексность. Мероприятия по закаливанию наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями и массажем.

Сочетание общего и местного закаливания. Разумно подвергать закаливанию как уязвимые для воздействия внешних факторов части тела (шея, стопы, поясница), так и все тело.

Следить за здоровьем малыша следует с самого раннего возраста. Ведь хороший сон и аппетит являются залогом хорошего здоровья растущего ребёнка, а достаточное количество свежего воздуха и получаемого с солнечным светом [витамина](http://www.pandia.ru/text/category/vitamin/" \o "Витамин) D предотвращают плохое самочувствие и его раздражительность, а также предотвращают развитие таких заболеваний как гипотрофия, рахит и малокровие. Вот почему очень важно укреплять здоровье малыша. Для этого можно применить такой метод как закаливание.

Как же действует закаливание на организм ребёнка?

Всё дело в том, что при закаливании улучшается обмен веществ, приводятся в тонус сосуды, изменяется кровоток не только сосудов, но также внутренних органов. Значение кровяного давления увеличивается так же, как и частота сокращений сердца и дыхания. В закаленном организме состояние нервной и эндокринной систем значительно лучше. Все эти факторы способствуют повышению устойчивости детского организма к неблагоприятному воздействию многих факторов окружающей среды. Очень важным воспитательным моментом является также и то, что вы вырабатываете в своём ребёнке привычку к ведению здорового образа жизни.

При закаливании, воздействие более низких температур по сравнению с привычными активизирует и развивает механизмы терморегуляции, которые не совсем развиты у детей дошкольного возраста. Переохлаждение незакалённого малыша приводит к тому, что начинается кашель и насморк, проще говоря, простуда. При этом ворсинки эпителия теряют функцию защиты от микробов. Во время процедуры закаливания, организм, теряя тепло от прохладного воздуха или воды, активизирует свои механизмы по сохранению этого тепла. Так, тело ребёнка, попадая в условия пониженной температуры по рассмотренной ранее схеме, не допускает потери организмом тепла, а, поэтому, остаётся здоровым.

У каждого родителя возникает естественный вопрос о том, когда начинать закаливание малыша. Начинать можно с самого рождения. Но учтите, что делать это следует очень осторожно, поэтому лучше изучить соответствующую литературу или посоветоваться с врачом. Это связано с тем, что у новорождённого плохо развиты защитные реакции, системы организма, и органы ещё недостаточно сформированы. Поэтому закаливать малыша следует постепенно и очень осторожно, чтобы не навредить. Есть такое понятие как срыв адаптации. Это происходит тогда, когда вместо того, чтобы улучшиться, здоровье ребёнка наоборот ухудшается, и малыш противится продолжению таких процедур. А начать сначала окажется большой проблемой.

Вот почему подойдите к данной процедуре со всей серьёзностью: подготовьте ребёнка к процедуре морально, объясните, зачем надо закаливание, успокойте, чтобы он в этот момент не капризничал, не был раздражён, не боялся, убедитесь, что он абсолютно здоров. Начинайте понемногу, постепенно увеличивайте интенсивность процедур, чтобы не вызвать психологических расстройств малыша.

Ни при каких условиях не продолжайте закаливание, если ребёнок подхватил инфекцию или просто заболел и у него повышена температура тела. В таком случае надо заняться его лечением. А уже после выздоровления продолжить закаливающие процедуры, точнее сказать – начать сначала, так как при перерывах на 2 недели и более сопротивляемость организма снижается, и, чтобы восстановить прежние показатели, нельзя начинать с последнего проведённого этапа процедур.