

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
интеллектуального направления развития воспитанников № 39 «Веселый улей»

Консультация для родителей по теме: «Закаливание дошкольника»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Ибрагимова А.Т.

Город Набережные Челны

Традиционные и нетрадиционные методы закаливания

ПЛАН Введение 1. Основные принципы закаливания 2. Традиционные методы закаливания 2.1. Закаливание водой 2.2. Закаливание воздухом 2.3. Закаливание солнцем 3. Контрастное и нетрадиционное закаливание Заключение Литература Введение. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание. Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.

Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках создал "Канон врачебной науки". Он разделил медицину на теоретическую и практическую, а последнюю - на науку сохранения здоровья и науку лечения больного тела.

Необходимо соблюдать ряд правил: 1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов. 2. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия. 3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка. 4. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций. Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению [2].

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры). 1. Основные принципы закаливания. При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер. Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку. Нельзя прерывать начатые мероприятия.

Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применительны более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания не целесообразно.

Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок проведения, раздевания. Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными. 2. Традиционные методы закаливания 2.1. Закаливание водой. Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами.