

Что необходимо знать родителям о закаливании.

инструктор по физической культуре Студеникина И.Г.


В физическом воспитании ребенка особое место отводится закаливанию. Естественные силы природы – воздух, вода, солнечные лучи. Средства эти всегда под рукой; в том или ином виде мы можем пользоваться ими во всякое время года, в любых условиях.

Одним из главных условий закаливания является как можно большее пребывание детей на свежем воздухе: зимой не менее 4-5 часов в сутки, летом – целый день. Средства закаливания просты и доступны. Важно лишь не кутать детей, не бояться свежего воздуха; систематически 4-5 раз в день проветривать комнату, а летом держать окна открытыми.

Закаливанию воздухом способствуют игры, прогулки во дворе, походы в лес. Родители гуляют с детьми ежедневно, но часто бывает так, на улице большой ветер, мелкий дождь, мороз и прогулки прекращают. А если даже на улице воздух ниже 25*, то прогулки можно организовать в комнате, при этом широко открываются фрамуги, детям надевают теплые костюмы и в такие прогулки включают игры подвижного характера.

Другим более сильным средством закаливания является вода. Родители, помните, что закаливание водой вы проводите при умывании, обтирании ребенка, мытье рук, во время игр с водой. Для этих процедур не забывайте применять более прохладную воду.

Как же правильно проводить закаливающие процедуры солнечными лучами? Необходимо помнить о постепенности проведения данной процедуры, постепенность можно обеспечить подбором одежды: вначале одевайте ребенка в рубашку с коротким рукавом, оставляя обнаженными руки и ноги, затем через 2-3 дня оставляйте ребенка в маечке и только спустя 2-3 дня выводите ребенка под солнце в одних трусиках. Голову всегда защищать от солнца панамой или шапочкой с козырьком.

The page is decorated with a bright yellow sun with a face in the top left, golden wheat stalks at the top, and blue flowers and green grass at the bottom. A blue cloud is in the top right. The text is centered on a white background with a decorative border.

В жаркий полдень, когда солнце в зените солнечные ванны запрещаются. По времени начинать закаливание надо с 3-х минут, постепенно доводя до 10 минут пребывания детей под солнцем.

Одной из основных задач физического воспитания является – развитие движений. К основным движениям относятся: ходьба, бег, ползание, лазание, метание, ловля, прыжки, упражнения в сохранении равновесия.

Основные движения благоприятно влияют на всестороннее физическое развитие детей: укрепляют и развивают мышцы, связки, суставы, улучшают работу сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, внутренних органов и кожи. Особенно усиливается оздоровительное влияние основных движений, если они проводятся на свежем воздухе.

Основные движения кажутся нам очень простыми, но для детей некоторые из них сложны. Правильное их выполнение доступно лишь при систематическом упражнении и разучивании. Для своевременного овладения основными движениями, в семье должны быть созданы условия. Ребенок не в состоянии сидеть дома на одном месте. Родители, наблюдая за ребенком, нередко удивляются, откуда у него столько энергии. Ответ на этот вопрос дал физиолог Сеченов, установивший закон развития живых организмов. Этот закон гласит: «Функция творит орган». Т.е. действия, функционируя, орган развивается, при бездействии слабеет и чахнет.

Очень хорошо совершенствовать у детей движения на свежем воздухе. Этому способствуют неровности почвы, спуски, камни на дороге, корни деревьев. Гуляя с ребенком, предлагайте ему перелезть через поваленные деревья, переманить через маленькие ручейки, через палки на земле. Можно положить на землю недалеко друг от друга кирпичик, малыши с удовольствием будут перешагивать через них. Родителям нужно только предоставить возможность преодолевать препятствия, а не носить его на руках. Конечно, нельзя и утомлять слишком длинной прогулкой.

Итак, родители должны помнить, что ежедневные прогулки в любое время года, водные процедуры, обливания, обтирания эффективны в том случае, если проводятся систематически и каждый день. Не жалейте сил и времени на закаливание ребёнка, и вы будете вознаграждены - ваш малыш будет меньше болеть, вырастет крепким и здоровым.