Консультация для родителей

**Закаливание детей в осенне – зимний период.**

Закаливание – одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Что же подразумевается под понятием закаливание и закалка? В русской речи, – писал профессор В.В. Гориневский, – понятия эти возникли на основании аналогии, которая существует между превращением железа и стали из одного состояния в другое и теми приемами, которые ведут к укреплению организма и его выносливости.

Суммируя научные данные об использовании естественных факторов природы, физиолог А. П. Парфенов отмечал, что можно …определить закаливание человека как частный случай тренировки, направленной к совершенствованию способности организма выполнить работу, связанную с повышением стойкости своих тканей по отношению к действию вредных влияний. В более узком смысле под закаливанием следует понимать различные мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям, в любых условиях способен сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм.

Закаливание детей является процедурой, которую применяют люди на протяжении многих веков. Такие процедуры способны укрепить здоровье, укрепить иммунитет, поднять выносливость ребенка.

Но, как и другие подобные процедуры, закаливание имеет свои особенности и противопоказания. Чтобы закаливание пошло только на пользу, выполнять его нужно, пользуясь приведенными рекомендациями.

**Чем полезно закаливание детей?**

Закаливание детского организма особенно полезно, ведь защитные реакции вырабатываются именно в детском возрасте. К сожалению, родители часто делают ошибку, игнорируя закаливание. Они слишком тепло одевают малыша даже при умеренных температурах, не дают ему лишний раз промочить ноги или съесть мороженное.

Все это приводит к тому, что ребенок становиться «тепличным». Родители не могут всю жизнь опекать такого ребенка. В итоге, поступая в сад или школу, ребенок начинает часто болеть. Все из-за того, что его организм просто не способен бороться с воздействием окружающей среды с реальным миром, они укрепляют защитные функции всего организма. Закаливания показаны лишь тем детям, у которых нет хронических заболеваний. В остальных случаях, о возможности закаливания, следует проконсультироваться у педиатра.

 **Правильное закаливание имеет определенные принципы и цели**

*Принципы закаливания детей*:

Следует учитывать *возраст ребенка, его физические и психические особенности.*

*Последовательность.* Процедуры закаливания нужно проводить последовательно, постепенно увеличивать время процедур и нагрузку на организм

*Систематичность.* Этот принцип напоминает, что закаливания имеют свой режим

Закаливание необходимо проводить только при *положительной* реакции малыша. Нельзя, чтобы ребенок боялся таких процедур, или проводить их насильственно.

*Цели закаливания:*

Укреплять иммунную систему

Держать тело в тонусе

Укреплять сердечно-сосудистую систему

Повышать настроение ребенка, позитивно воздействовать на психику.

**Какие существуют методы закаливания детей?**

В зависимости от того, с помощью каких ресурсов происходит закаливание, существует несколько методов:

* Воздушные закаливания
* Солнечные закаливания
* Водные закаливания

Каждый из приведенных методов эффективен и по разному воздействуют на организм, имеют свои преимущества и недостатки.

**Традиционные и нетрадиционные методы закаливания для детей дошкольного возраста**

**К традиционным методам** относятся те, которые описаны выше. Такие методы закаливания проверены временем, широко используются в педиатрии. У традиционных методов есть четкие противопоказания.

**Нетрадиционные методы** включают в себя те, при которых воздействие контрастных температур наиболее ощутимо. Такие методы имеют множество противопоказаний, к ним нужно относиться с повышенной осторожностью. К нетрадиционным методам закаливания относят: обтирание тела снегом, обливание ледяной водой, воздействие на тело человека отрицательных температур воздуха. Такие методы не рекомендованы для детского организма, тем более, для дошкольников.

**Воздушное закаливание детей**. Что оно подразумевает?

Закаливание воздухом считается наиболее естественным. Его можно проводить даже для детей самого раннего возраста. Воздушное закаливание происходит даже неосознанно: во время прогулок с ребенком, проветривания помещения, переодевания малыша. Родители должны поддерживать в квартире свежий и чистый воздух, регулярно проветривать помещения, особенно тщательно следует проветривать комнаты после сна и перед сном. Температура комнат должна быть 22-23 градуса, с маленькими детьми нужно регулярно гулять на свежем воздухе. Ребенка нужно одевать по погоде.

Детские врачи настоятельно рекомендуют детям, особенно в летнее время, максимально находиться на улице. При хорошей погоде можно устраивать дневной сон для ребенка на свежем воздухе.

**Водные процедуры закаливания**

Водные закаливания считаются наиболее действенными в процессе их повседневной жизни. Привычка к прохладной воде воспитывается ежедневным умыванием детей водой из-под крана рук, лица, шеи и ушей мытьем ног прохладной «комнатной» водой. Их очень любят дети, но и водные закаливания должны вводиться постепенно. Вот несколько этапов:

Обтирание влажной тканью или мочалкой.

Обливание ног водой пониженной температуры.

Контрастный душ с небольшой разницей температур.

Местные ванны (рук, ног)

Купание в бассейне

Купание в открытом водоеме.

Процедуры водного закаливания развивают защиту иммунитета, в любом возрасте.

**Вредит ли детям закаливание?**

Закаливание вредит детям только в таких случаях:

Резкое изменение температурного режима

Слишком контрастные процедуры закаливание

Наличие у ребенка хронических или временных вирусных заболеваний

Личная непереносимость определенного метода закаливания

**Правила закаливания болеющих детей**

Как уже отмечалось выше, закаливание — отличный способ профилактики многих болезней. Если же ребенок часто болеет, отменять закаливание не стоит. Его нужно проводить во время, когда малыш здоров. И соблюдать несколько правил:

Для болеющих детей необходимы регулярные прогулки на свежем воздухе

В летнее время года необходимо, чтобы ступни были максимально открыты. При возможности, давать малышу босиком походить по траве

Для болеющих детей рекомендуется начать процедуры закаливания с обтирания и контрастных ванн рук и ног

Как утверждают педиатры, запись ребенка в бассейн, станет отличным вкладом в его самочувствие.

При наличии хронических заболеваний, о возможности и методах закаливания лучше посоветоваться с врачом.

**Физическое воспитание и закаливание детей**

В здоровом теле — здоровый дух. Закаливание — это только одна ступень в здоровом образе жизни. Кроме этого, необходимо приобщать детей к физической активности. Для этого, необходимо совмещать закаливание с подвижной игрой. Сама же процедура благотворно влияет на силу организма и на его выносливость.

**Формы применения закаливания в осенне-зимний период** несколько меняются в связи с сезонными явлениями, а также с изменением режима жизни при переезде в город, если дети выезжали на дачу.

В этот период приходится пользоваться, главным образом, воздухом и водой – в виде частичных обмываний тела (ополаскивание до пояса, мытье ног), обтираний, обливаний.

Так же, как и летом, элементы закаливания должны занять твердое место в режиме дня, - в процессе повседневной жизни и в виде возможных по условиям работы учреждения специальных мер.

Основные формы закаливания в повседневной жизни детей в условиях осени и зимы сводятся к следующему:

- создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

- рациональная одежда;

- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;

- привычка к прохладной воде.

**Проветривание -** это всем известное требование гигиены о поддержании всегда одинаковой, ровной температуры помещения, в настоящее время оспариваются многими гигиенистами.

Приучать ребенку к динамическому микроклимату можно, пользуясь обыкновенными форточками.

В комнате, в присутствии детей, на время открывать форточки, и как только температура воздуха снизится на 2 – 3 (а позже на 4) градуса, закрывать их снова, - такой прием повторять несколько раз.

Приучая детей к открытым форточкам, не надо забывать об индивидуальных особенностях детей. Индивидуальный подход выражается в том, что для более чувствительным к охлаждению детям необходимо выбирать место подальше от окна, разрешать им несколько теплее одеться.

**Одежда детей.** Вопрос об одежде в осенне-зимнем периоде приобретает особое значение. Если в теплые летние дни можно ограничиться минимальным количеством одежды, и слой воздуха, находящийся между телом и этой одеждой, почти не отличается от внешнего воздуха своей температурой и влажностью, то осенью и зимой внутри одежды образуется свой «микроклимат», имеющим большое значение для теплообмена.

Ткани одежды должны быть проницаемы для воздуха: через поры ткани происходит вентиляция, обмен с внешней средой. Плотные ткани задерживают этот обмен.

Чем больше воздуха находится в порах ткани, тем меньше тепла теряет организм, так как воздух плохой проводник тепла. Пористая ткань гигроскопична: она хорошо впитывает в себя испарения кожи и отдает их в окружающую атмосферу. Но если поры наполнились водой, то ткань теряет и свою проницаемость, и свои тепловые свойства: мокрая одежда ощущается всегда, как холодная. В этом отношении большими преимуществами обладает шерсть, фланель и разные виды трикотажа. Извилистые поры этих тканей хорошо всасывают влагу, но вода не заполняет их целиком.

До сих пор еще приходится бороться с многослойностью одежды, со стремлением родителей надевать на ребенка массу лишних вещей – «лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице, шарф на шее, шаль большая, - что за шарик катится?» (из стихотворения А. Барто «Сто одежек»).

Борьба за рационализацию одежды имеет существенное значение в системе закаливания, проводимой в повседневной жизни детей.

В помещении с температурой воздуха 18 - 20**°** дети должны носить одежду, состоящую не более, как из двух - трех слоев: хлопчатобумажное, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гольфы, на ногах туфли.

Зато во время прогулки незаменимая вещь – теплые зимние сапоги на удобной и не скользкой подошве. Ребенок, одетый в сапоги с шерстяными носками, рейтузы и теплый свитер, может в самую холодную погоду ходить в утепленной куртке или в легком шерстяном пальто на вате. Это даст ему возможность свободно двигаться и благодаря этому длительное время оставаться на воздухе. Верхняя одежда должна быть удобно и красиво сшита и достаточно просторна: лучше всего тепло сохраняется благодаря прослойке воздуха между различными слоями одежды. Важно, чтобы ворот был хорошо пригнан. Тогда шарф почти не нужен; во всяком случае, он должен быть небольшим и легким. Его назначение – придерживать ворот там, где он плохо приспособлен.

Очень важно регулировать одежду ребенка в зависимости от погоды: не надевать свитера под теплую куртку во время оттепели, не надевать на вязанную шапку капюшон, если температура не ниже 4 – 5° мороза.

**Пребывание на воздухе.** В режиме закаливания в осенне-зимнем периоде неоспоримо важное место принадлежит длительному пребыванию на воздухе.

Требования к условиям и режиму воспитания и обучения в дошкольников гласят, что «пребывание зимой на воздухе не менее 3 – 4 часов в день» реально и выполнимо.

Правильно подобранный двигательный режим: утренняя прогулка, прогулка до обеда от 1,5 – 2 часов, послеобеденный сон с доступом свежего воздуха, прогулка во вторую половину дня с подбором игр и занятий, в которых дети были бы достаточно подвижны, позволяет детям не мерзнут даже в морозную погоду.

В дни, когда прогулка невозможна из-за сильного дождя или большого снегопада с ветром, она может быть заменена пребыванием детей на «открытом воздухе, но под крышей», т.е. на верандах, во дворе под навесом, в беседке, павильоне и т.п.

Осторожное закаливание, в комплексе с благоприятными условиями питания и режима, скоро дает положительные результаты. Процедуры закаливания важны для детей всех возрастов. Но, никто кроме родителей, не сделает эти процедуры регулярными и максимально полезными

 Инструктор по физической культуре: Прищиц Т.Г.