

## Консультация для родителей младшей группы. «**Закаливающие процедуры - как профилактика простудных заболеваний**».

Если ребенок часто болеет – **родители очень переживают**, но не знают, что делать. Для повышения сопротивляемости организма ребенка инфекционным **заболеваниям**, применяется хорошо всем известный способ – **закаливание**. **Закаливание** – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления. **Закаливание** является важнейшим фактором сохранения здоровья детей. К средствам **закаливания** относятся воздушные и солнечные ванны, водные **процедуры**. Использование указанных средств **закаливания** в сочетании с физическими упражнениями приводит к наибольшему оздоровительному эффекту. Применение **закаливающих процедур** дает возможность выработать у ребенка условный рефлекс на охлаждение. Функциональные изменения кровообращения, возникающие при повторном местном охлаждении, характеризуются тем, что сосуды сужаются и расширяются, происходит как бы «*гимнастика*». В результате систематического и постепенного **закаливания** организма температура туловища снижается, а конечностей – повышается. Температура кожи в разных и симметричных участках тела выравнивается. При применении всех средств **закаливания** необходимо соблюдение нижеследующих важнейших принципов:

- дозирование **процедур**, в зависимости от возраста детей, их здоровья и индивидуальных реакций на действующие факторы;
- постепенное повышение интенсивности **процедур**: ежедневное, без перерывов, начиная с самого раннего возраста;
- постоянный контроль за влиянием **процедур на организм**; комфортное тепловое состояние детей, положительная эмоциональная настроенность.

Важно помнить, что после каждого **простудного заболевания** или длительного перерыва в проведении **закаливающих процедур** необходимо начинать **закаливание с начала**.

Воздушные ванны

**Закаливающее** действие воздуха связано с разницей температур между ним и поверхностью кожи. Разница между температурой кожи одетого человека и окружающим воздухом. Как правило, невелика, поэтому отдача тепла организмом почти не заметна. Как только тело человека освобождается от одежды, **процесс** отдачи тепла становится интенсивным. Чем ниже температура окружающего воздуха, тем большему охлаждению подвергаются дети. Однако **закаливающее** действие воздуха зависит не только от его температуры. Существенную роль играют влажность и скорость движения воздуха.

Прием воздушных ванн проводят в хорошо проветренном помещении. Первые воздушные ванны для здоровых детей могут длиться 10-30 мин при температуре воздуха 17-24<sup>0</sup>С в зависимости от возраста. В дальнейшем их продолжительность увеличивается на 10 мин и доводится до двух часов.

Водные **процедуры**

Водные **процедуры**, по сравнению с воздушными, безусловно, более энергичное средство **закаливания**. Применяются следующие их виды: обтирание и общее обливание тела, обливание ног, купание в открытых водоемах и контрастные **процедуры**.

Обтирание – слегка отжатой салфеткой обтирают вначале верхние и нижние конечности от периферии к центру, затем спину, ягодицы, шею, грудь, живот.

Солнечные ванны

Солнечные ванны представляют собой климатическую **процедуру**, при которой обнаженное тело ребенка подвергается воздействию солнечной радиации, а также окружающей среды. Солнечные ванны целесообразно принимать утром, -т когда земля и воздух менее нагреты, жара переносится значительно легче. Солнечный свет – мощное лечебное и **профилактическое средство**. **Закаливание** солнцем можно начинать с первых теплых весенних дней и продолжать его летом и ранней осенью.

Хождение босиком

Хождение босиком – важное **закаливающее средство**, поскольку охлаждение ног дает рефлекторную реакцию спазма сосудов кожи, носоглотки, почек и чаще всего бывает причиной возникновения так называемых **простудных заболеваний**. Кроме того, хождение босиком является **профилактикой плоскостопия**.

Естественные силы природы – воздух, вода и солнечные лучи – были и остаются нашими союзниками, источниками бодрости и здоровья, непревзойденными средствами **закаливания в летний период**.

Статья составлена Прядка Ольга Андреевна воспитателем I квалификационной категории.