



МАДОУ НТГО детский сад «Голубок».

Консультация для родителей «Закаливание детского организма 3-4 лет»



Подготовила: Бокова Н.В., 1 КК

г. Нижняя Тура



Закаливание детского организма 3-4 лет

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, все чаще болеет.

Предрасполагающими к этому факторами являются:

- обилие контактов с детьми и взрослыми больными острыми респираторными заболеваниями,
- незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте,
- неблагоприятное воздействие экологических факторов,
- неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается»,
- недостаток в рационе витаминов и микроэлементов,
- отсутствие регулярных закаливающих мероприятий .

Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий, направленных на повышение защитных сил организма, следствием чего могут быть облегчение респираторных заболеваний, а в идеальной ситуации возникновение ОРВИ не чаще 1-2 раз в год.



Зачем нужно закаливать детей?

Польза закаливающих мероприятий детского организма заключается в следующем:

1. Формируется терморегуляция.

В норме при повышении окружающей температуры физиологические процессы начинают работать на охлаждение организма, а при снижении — наоборот, на согревание. Это и есть терморегуляция. У малышей этот механизм до конца не сформирован, поэтому закаливание помогает им избежать переохлаждения и перегревания.

2. Улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной системы органов.

Улучшение работы пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы благоприятно сказывается на усваивании кислорода легкими, кровообращении в тканях, переваривании пищи. Поэтому закаливание дошкольника предотвращает многие хронические заболевания.

3. Улучшается обмен веществ

В процессе улучшения обмена веществ происходит усвоение и переработка белков, жиров, углеводов, минеральных соединений. Благодаря хорошей работе нервной и эндокринной систем ребенок правильно развивается физически и умственно: овладевает жизненными навыками, успевает в учебе, тело формируется крепким и пропорциональным.

4. Укрепляется иммунитет.

Органы иммунной системы вовремя и в необходимом количестве выбрасывают в кровь антитела, направленные против болезнетворных микробов. Сильная иммунная защита снижает риск простудных заболеваний после переохлаждения или в период сезонных вспышек ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекций) в детском саду и школе. А заболевшие дети переносят инфекции легче и выздоравливают быстрее.



Правила закаливания детского организма 3-4 лет

При закаливании детей младшего дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

- ❖ одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
- ❖ укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
- ❖ ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
- ❖ после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ❖ ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
- ❖ в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.
- ❖ если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

При внедрении закаливающих процедур важно соблюдать следующие главные принципы:

- ✓ постепенность,
- ✓ регулярность.

Чтобы закаливание пошло на пользу, перед его началом проконсультируйтесь с педиатром (он посоветует закаливающие процедуры, исходя из особенностей здоровья вашего малыша).