



Консультация для родителей «Лето – пора закаляться»

Подготовила: Кичигина Е.В., инструктор по ФК

Зачем нужно закаливать детей?

Тренировка терморегуляторных способностей детского организма — это отличный способ укрепить здоровье, улучшить сон и аппетит. Закаленный ребенок обычно легко переносит перепады температур, холод, случайные сквозняки, сильный ветер, жару, сохраняя при этом бодрый настрой и хорошее самочувствие. Правильное закаливание помогает поддерживать температурный баланс тела (важная часть гомеостаза — саморегуляции организма), предупреждать развитие инфекционных и воспалительных заболеваний, улучшает показатели развития и уровень физической подготовки.

Польза закаливания

Чтобы человек как можно дольше оставался здоровым, системы, гармонизирующие состояние организма, должны поддерживать постоянную температуру независимо от изменений в окружающей среде. И правильные закаливающие процедуры способствуют укреплению защитных сил организма.

Систематическая тренировка этих процессов, которой и является закаливание, может помочь гармонизировать работу всего организма. За счёт этого:

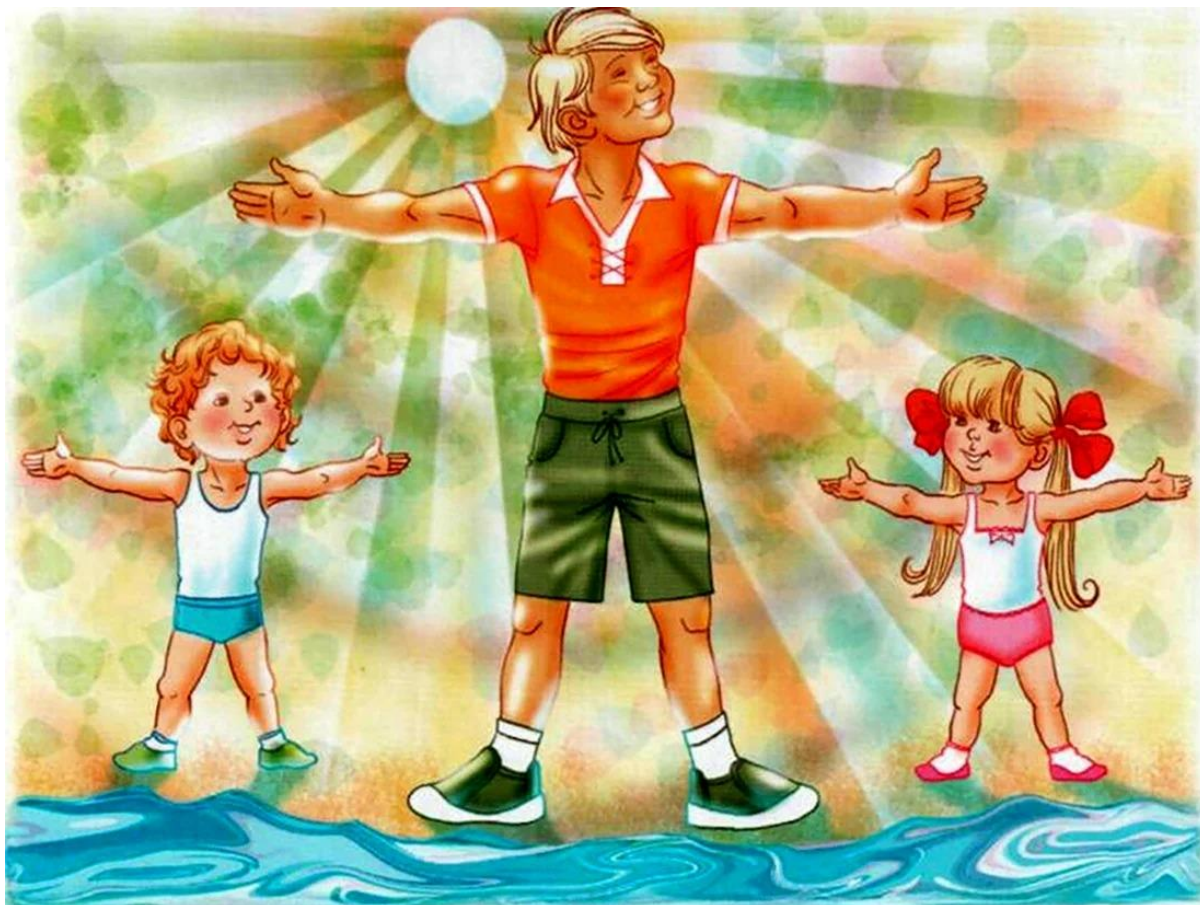
- улучшается работа нервной и эндокринной систем;
- активизируются обменные процессы: кровообращение, дыхание, изменяется состав крови;
- повышается общая выносливость организма;
- сон может стать более спокойным;
- повышаются устойчивость к метеорологическим факторам и сопротивляемость различным заболеваниям.

Методы закаливания детей

Закаливание — это комплексный процесс. И первый шаг, который нужно предпринять перед тем, как перейти к процедурам, — наладить режим дня. Только после того, как малыш начнёт жить по режиму, гулять, ложиться спать и правильно питаться, можно начинать программу закаливания.

Перед началом закаливающих процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Простые, но довольно эффективные методы повышения резервных сил организма, могут включать:



Воздушные ванны

Первой закаливающей процедурой для ребенка могут стать воздушные ванны. Начинать приём надо с небольших интервалов — не более 3–5 минут, в дальнейшем увеличивая время и постепенно снижая температуру. Температура воздуха в комнате для закаливания грудничка должна быть 23 °С, в возрасте от 1 до 3 месяцев — 21 °С, от 3 месяцев до 1 года — 20 °С, старше 1 года — 18 °С[4].

Закаливание на солнце Ультрафиолетовые лучи могут активно влиять состояние здоровья. Крайне осторожно нужно выводить на солнце детей в возрасте до трёх лет. Летом рекомендуется проводить световоздушные ванны при

температуре 22 °С и выше, а для детей до трёх лет — до 20 °С и лучше в безветренную погоду с 8 до 12 часов дня. Продолжительность варьируется — от 3–5 минут в начале с ежедневным увеличением до 30–40 минут и более. Оптимальное время для прогулок — с 9 до 12 часов дня. Недопустимо пребывание детей на открытом солнце при температуре воздуха 30 °С и выше из-за возможного перегрева [4].



Водные процедуры

Водные процедуры могут проходить как до, так и после солнечных ванн. По окончании ребёнка обязательно нужно вытереть, даже если температура воздуха высокая.

Начинают закаливание этого типа обычно с влажного обтирания. Оно проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1–2 минуты. Начинать нужно с рук — от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спина до лёгкого покраснения. Начальная температура воды в возрасте 3–4 лет — 32°С, 5–6 лет — 30°С, 6–7 лет — 28°С. Каждые 3–4 дня нужно снижать её на 1 градус, доводя до 18–22°С летом и 22–25°С зимой.

Список источников

1. Водные процедуры. Как закалить часто болеющего ребенка. «АиФ. Здоровье» № 27.

2. Закаливание детей раннего возраста. Русский медицинский журнал. Регулярный выпуск №8 от 17.04.1997, стр. 3.

3. Никакой коронавирус не страшен: как закаляли детей во времена СССР и после, 29.02.2020.

4. Морфофункциональные эффекты закаливания детей 5–7 лет. Каталог диссертации ВАК РФ 03.00.13, кандидат биологических наук Анохина И. А.

5. Закаливание детей в домашних условиях. К. м. н. Кондратенко В. А. ОГАУЗ «ИГДП №1».

6. Закаливание детей раннего возраста. Русский медицинский журнал Регулярный выпуск №8 от 17.04.1997, стр. 3