



Консультация для родителей

Закаливание детского организма.

Закаливание просто необходимо для детского организма, оно позволяет повысить его устойчивость к заболеваниям.

Процесс закаливания необходимо проводить с раннего детства и со строго определенной последовательностью.

Основные виды закаливания детского организма – водные процедуры, ходьба босиком, прогулки на воздухе и обтирание. Их следует проводить с ранних лет, подбирая оптимальные методы и решения. И с возрастом постепенно интенсифицируя процесс закаливания и построения защитного барьера для организма.

В случае недомогания ребенка процедуры следует отложить до его полного выздоровления. Водные процедуры можно проводить с момента рождения, они очень хорошо закаливают детский организм. Необходимо проводить ежедневное купание в течение 5 минут (35-36 оС температура воды).

Для детей постарше продолжительность купания до 15 минут, постепенно вводя контрастный душ. Что касается закаливания с использованием воздушных ванн, то в этом случае новорожденных достаточно на несколько минут оставлять проветриваться во время смены подгузника.



Малышам постарше можно проводить зарядку в хорошо проветренном помещении. В целом такая процедура у детей от года до 3 лет занимает 20-40 минут. Основной момент закаливания – это прогулки на воздухе. Ее проводят, несмотря на температуру и погоду, только меняется временной диапазон.

Для малышек до года в летний период – это 30-45 минут, а дети постарше во времени не ограничены. В зимний период продолжительность прогулки зависит от температуры воздуха, в среднем от 30 мин. до 2 часов. Малыша нужно

одевать по погоде, и надевать одежды чуть больше чем на себя. Для укрепления иммунитета хорошо ходить босиком.

Для начала, в зимний период, ходить по квартире необходимо просто в тонких носках. Летом прогуливаться босиком по траве, по камешкам. Это не только закалит организм ребенка, но будет служить хорошей профилактикой плоскостопия.

Что касается обтирания, его следует проводить полотенцем (губкой), которое смачивают теплой водой, до трех минут начиная с ножек и ручек. Наряду с этим можно проводить контрастное обливание, которое стоит начинать только с ножек, переходя постепенно на все тело малыша.

Спасибо за внимание!

Подробнее с информацией вы можете ознакомиться в следующих источниках:

<http://www.diagnos-online.ru/articles.php?page=15672>

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре ГБДОУ № 52

Домрачева Наталья Андреевна.