

Консультация для родителей
«Солнце, воздух и вода».

Воспитатели группы № 4: Куряткова Ж.А.

Шляпина Н.Ю.

Закаливание

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

Какие же существуют формы закаливания?

Закаливание воздухом

Прогулка в любую погоду в соответствующей одежде
Сон на воздухе
Специальные воздушные ванны
Хождение босиком
Суховоздушная баня (сауна)

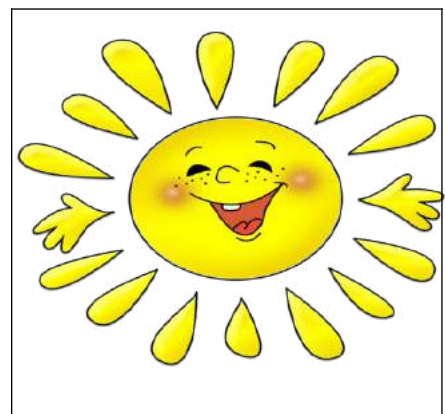


Закаливание водой

Умывание и другие гигиенические процедуры
Влажное обтирание
Обливание ног
Душ, общее обливание
Купание в водоеме
Полоскание горла

Закаливание солнцем

Световоздушные ванны
Солнечные ванны
Отдых в тени



НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ,

что есть ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

для проведения закаливающих процедур

- ❖ Негативное отношение и страх ребенка
- ❖ Срок менее пяти дней после выздоровления от острых заболеваний или профилактической прививки
- ❖ Срок менее двух недель после обострения хронического заболевания
- ❖ Карантин в детском саду или в семье
- ❖ Высокая температура в вечерние часы

Для детей дошкольного возраста моржевание, погружение в ванну с ледяной водой или общее обливание ледяной водой не рекомендуются!

Для того чтобы закаливающие процедуры дали результат, нужно соблюдать определенные правила закаливания:

- ❖ закаливание должно проводиться систематически, ежедневно;
- ❖ постепенно переходить от слабых к более сильным раздражителям;
- ❖ учитывать индивидуальные особенности организма ребенка;
 - ❖ обязателен положительный настрой малыша к закаливающим процедурам;
 - ❖ перед началом закаливания следует посоветоваться с врачом.



Будьте здоровы!