

Консультация для родителей

9 правил закаливания

Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний.

Закаливание может быть местным и общим. При местном закаливании холод воздействует на определенный участок тела (ножные ванны, обтирание туловища). Общим считается такое закаливание, когда холодовой раздражитель действует на всю поверхность тела (ванна, душ, купание).

Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле. Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20⁰С.

Постоянные формы закаливания – пульсирующий микроклимат и оптимальная одежда – должны дополняться солнечными и воздушными ваннами, разнообразными водными процедурами и т.д.

Давайте познакомимся с основными правилами закаливания

Первое правило - *понимание необходимости закаляться стало убеждением.* Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др.

Второе правило - *неукоснительное соблюдение здорового образа жизни*, составной частью которого является закаливание.

Третье правило - *систематичность закаливания*, а не от случая к случаю. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

Четвертое правило - *длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно.*

Пятое правило - *учет индивидуальных особенностей организма.* У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого – серьёзную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.

Шестое правило – *необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур.* При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают.

Седьмое правило – *обязательность физических нагрузок.* Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями.

Восьмое правило – *в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов – воду, воздух и солнце.*

Девятое правило – *учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно.*

*Инструктор по физической культуре
Лисицина Елена Юльевна*