

**МДОУ « Детский сад № 157»**

**Консультация для родителей**

**«Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»**



**Подготовила  
Воспитатель: Барабанова Ю.А.**

**г. Ярославль 2020 г.**

## Закаливание

Укрепляет организм, заботится о нервной системе, улучшает кровообращение и обмен веществ, в результате чего дети реже простужаются. Кроме того, закаленные малыши могут не бояться промочить ноги, им не страшны перепады температуры воздуха и воды, ветер и сквозняки.

*Необходимо соблюдать следующие правила:*

1. Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия.
2. Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.
3. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.



### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Вы ошибаетесь, если думаете, что закаливание обязательно требует применения очень низких температур. Некоторые отчаянные родители силой заставляют своих детей ходить босиком по снегу и купаться в проруби! На самом деле важна контрастность воздействия. Если холод ведет к сужению сосудов, то тепло, наоборот, вызывает их расширение – а мы тренируем как раз способность сосудов изменять свой просвет в зависимости от внешнего холода или тепла.

Воздействие умеренно прохладного воздуха на предварительно согретую кожу будет равноценно воздействию очень холодного раздражителя на не согретую кожу.

Какие же участки тела лучше всего закаливать? Очевидно, что воздействие на лицо и кисти рук, постоянно находящиеся открытыми, большого эффекта не даст. Конечно, если ребенку закрывают зимой половину лица платком и никогда не снимают варежки, начинать закаливание надо именно с лица и рук, но это – скорее исключение, чем правило.



Очень чувствительны к теплу и холоду подошвы ног – там находится много рецепторов. Хороший эффект дает и холодное воздействие на кожу шеи, поясницы, однако все же лучше закаливать (водой, воздухом) кожу всего туловища и конечностей. При охлаждении какого-либо одного участка тела может возникнуть эффект сквозняка – охлажденные сосуды останутся расширенными из-за отсутствия рефлекса с других участков, а это приведет к сильному переохлаждению.

Продолжительность закаливающих процедур не должна быть слишком большой – не более 10–20 минут. Гораздо важнее повторность воздействий,

при этом очень полезна смена факторов, например: воздушная ванна – баня – прохладный душ – баня – воздушная ванна.

Проводя закаливание, соблюдайте постепенность усиления воздействий. Однако не будьте и излишне осторожными: если вы занимаетесь обливанием, начните с воды температурой 30–32° и снижайте ее каждые 2–3 дня на 2–3° (а не на 0,5° в неделю, как это делают многие). Уже через 10–15 дней вы достигнете до комнатной температуры или даже чуть ниже – до 16–18°. Это обеспечит прекрасный закаливающий эффект и не создаст опасности простуды.

Но закаливание не дает положительного результата без создания повседневного стимулирующего температурного окружения ребенка. В нашем климате именно повседневные температурные воздействия играют решающую роль.

А начинать надо с ответа на вопрос...

### КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА?

Одежда должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное – одевать детей с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота. Закаливание может происходить и в помещении, если температура в нем не превышает 18–20° днем, а ночью – ниже на 2–4°. При этом на ребенке не должны быть надеты теплые вещи, он не должен спать в пижаме под ватным одеялом (или то, или другое). К сожалению, многие россияне считают нормальной температурой помещения 24–26°. Ничего страшного, если легко одетый ребенок выйдет в холодную погоду на балкон или в сени, если внезапный порыв ветра распахнет окно или ночью малыш раскроется – такие кратковременные воздействия хорошо закаляют.



Согласитесь, закаливать закутанного, оберегаемого от малейшего дуновения воздуха ребенка – занятие бесперспективное. Постоянное пребывание в тепличных условиях детренирует сосуды кожи и слизистых оболочек, так что кратковременные закаливающие воздействия на таком фоне большого эффекта не дадут.

Ну а есть ли данные о том, что закаленные дети полностью защищены от простуды? К сожалению, нет. Они тоже иногда болеют ОРЗ. Однако защита от заражения у прошедших закалку детей гораздо эффективнее, поэтому и число респираторных заболеваний, особенно тяжелых, намного меньше. Небольшие катаральные явления без температуры, длительностью 1–2 дня – вот как протекают ОРЗ у закаленного ребенка.

**Закаляйтесь, если хотите быть здоровыми!**