

Консультация для родителей

«Закаливание детей в летний период»



Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных и солнечных ванн, водных процедур, несомненно.

Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.

Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку. Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного

специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Традиционные виды закаливания детей.

1. утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
2. оздоровительная прогулка
3. воздушные ванны
4. воздушные ванны с упражнениями
5. сон с доступом свежего воздуха
6. умывание в течение дня прохладной водой
7. полоскание рта прохладной водой
8. хождение босиком до и после дневного сна
9. хождение босиком по «дорожке здоровья»
10. (массажные коврики) после дневного сна
- 11.солнечные ванны

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

Спасибо за внимание!

Подробнее с информацией вы можете ознакомиться в следующих источниках:

<https://www.maam.ru/detskijasad/statja-zakalivanie-detei-doshkolnogo-vozrasta-v-letnii-ozdorovitelnyi-period.html?ysclid=159ppvph7e138042158>

Консультацию подготовила воспитатель ГБДОУ № 52

Мезенцева Татьяна Викторовна