

Консультация для родителей

«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ»

Одной из форм физического воспитания является закаливание. Оно является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма, влияет на деятельность всех без исключения систем.

Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний. Нередки случаи, когда используют одну процедуру, например, обтирание туловища холодной водой, и надеются таким образом закалиться. Увы! В этом случае вообще не может быть никакого эффекта. И вот почему. Закаленность формируется только при достаточной длительности и интенсивности Холодовых воздействий.

Важным условием достижения высокой степени закаленности являются и систематические занятия физическими упражнениями.

Говоря о влиянии закаливания на организм, необходимо упомянуть о специфическом и неспецифическом эффектах.

Специфический эффект проявляется в повышении устойчивости к жаре или холоду, в зависимости от того, какой температурный фактор применялся для закаливания.

Неспецифический эффект формируется одновременно со специфическим и выражается в повышении устойчивости к некоторым другим внешним воздействиям.

Например: одновременно с повышением устойчивости организма к холоду, обязательно повышается и переносимость недостатка кислорода, уравниваются процессы торможения и возбуждения.

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. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.

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

Третье правило - систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

Четвертое правило - длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Каждая новая процедура должна вызывать вначале вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном возрастании воздействия закаливающей процедуры. Наоборот, проявление дрожи, «гусиной кожи», побледнения кожных покровов – показатель чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет нужного эффекта, во втором – возникает состояния дискомфорта, которое может привести к заболеванию.

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. Все процедуры должны выполняться «на грани удовольствия» и прекращаться при появлении признаков неприятного восприятия процедуры. В зависимости от настроения ребенка закаливающая процедура может быть увеличена по длительности или сокращена, а температура воды понижена или повышена. Учет эмоционального состояния ребенка, его самочувствия обеспечит постоянный интерес к закаливающим процедурам, сделает их желательными.

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

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. Климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

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 +20*С.

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

А вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

Пусть всегда будет солнце! Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5–6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

А как закалять детей водой? Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени. Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

Консультация для родителей

«СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы не ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с гораздо большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.

Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.

Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка.

Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий, надо как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий и лишит его благотворного влияния на физическое движение. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям.

Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести желаемые результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.

Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.

Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, сильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.

Успехов вам, друзья, в нелёгком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных детей!