

Консультация
**«Закаливание — первый шаг
на пути к здоровью»**

Воспитатель МБДОУ № 9
Уханева О.В.

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и ловкими. Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание организма, которое способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности детей.

Что же такое закаливание организма?

Это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды.

Это также ряд повседневных процедур, не требующих специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой, а не только обливание и обтирание.

Закаливание необходимо проводить систематически во все сезоны года, без перерывов. Нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами – обтирание, ножные ванны.

Закаливанию подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка.

Традиционные методы закаливания: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла. Закаливание воздухом проводят, начиная с выработки привычки к свежему воздуху.

По температурным ощущениям различают: горячие воздушные ванны – свыше 30 градусов; теплые – свыше 22 градусов; средние – 21-22 градусов; прохладные – 17-21 градусов; холодные 4-13 градусов; очень холодные – ниже 4 градусов.

Воздушные процедуры – это прогулки, игры, спортивные занятия на свежем воздухе. Закаливание водой начинают проводить с влажного обтирания ног. Начальная температура воды должна составлять около 35 градусов, продолжительность такой процедуры длится от 30 с. до 1 мин. Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1 градус. Конечная температура составляет 28 градусов.

Полоскание горла прохладной водой.

Это один из методов профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусов, затем снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатной.

Будьте здоровы!