

«Йошкар-Оласе муниципал бюджет
школ деч ончыч туныктымо тӱнеж
«31-ше номеран «Шонанпыл»
йочасад» МБШДОТТ

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 31
г. Йошкар-Олы «Радуга»

424002, РМЭ, г.Йошкар-Ола, б.Победы 12 «а», тел.(8362)42-26-67, 42-39-00 эл.почта: raduga31@inbox.ru
ИНН/КПП 1215068032/121501001 ОГРН 1021200758380

Консультация для родителей «Основные правила закаливания»



Подготовила: Портнова О.О.,
инструктор по физической культуре

Йошкар-Ола
2023г.

Основные правила закаливания

Закаливание – это тренировка приспособительных возможностей организма с помощью естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца. Закаливаться каким-либо одним фактором трудно. При закаливании на человека действуют различные факторы. Закаливаться можно не только солнцем, воздухом и водой, но и словом и даже пищей (закаливающие диеты, лекарственные травы и т. п.). Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. Организм ребенка получает возможность лучше приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия. При повторном и систематическом применении холодной воды происходит усиление образования тепла, повышается температура кожи, утолщается роговой слой, уменьшается интенсивность раздражения находящихся в них рецепторов. Все это повышает адаптацию организма ребенка к низкой температуре. Начинать закаливание можно с любого возраста. Но чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закаленные дети прекрасно выглядят, у них хороший аппетит, спокойный сон.

Правила закаливания

Закаливание бессмысленно без правильного питания, оптимального режима дня и умеренных физических нагрузок.

Проводите процедуры систематически и постепенно увеличивайте время воздействия закаливающих факторов.

Учитывайте настроение и самочувствие.

Сочетайте солнечные, воздушные и водные процедуры.

Не принимайте ледяной душ, потому что это может привести к переохлаждению.

Принимать закаливающую процедуру надо спустя 1,5 часа после еды или за 1,5 часа до нее.

Правильно подбирайте одежду и обувь. Они должны соответствовать времени года, вашему здоровью и активности поведения.

Начинать закаливание можно в любом возрасте.

Если вы закаляйтесь водой, всегда начинайте с ног, постепенно, день за днем, понижая температуру воды на один градус.

Никогда не начинайте закаливание во время болезни.

Проводите процедуры в форме игры.

Закаляйтесь сами: так вы составите компанию детям и укрепите свой иммунитет. Начинать закаливание можно в любом возрасте.

Не допускайте продолжительного воздействия на ребенка как низких, так и высоких температур.