РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
«МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

"Закаливание от 1 года до 3 лет"

Подготовила:
Специалист КЦ, консультант
Аюпова Г.И.

г.Набережные Челны,
2021год

Начинаем закаливать ребенка

С чего начинать закаливание ребенка и как правильно это делать.

В последние годы старое доброе закаливание все чаще называют модным словом холодотерапия. Она тренирует защитные силы организма, то есть учит организм сопротивляться простудам, и возбудителям инфекций. Особенно важны процедуры закаливания для детей, иммунитет которых сформировался не полностью.

Что такое закаливание и почему оно особенно необходимо для детей

Закаливание – это комплекс методов, направленных на повышение функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию факторов окружающей среды (холода, жары, воды, пониженного атмосферного давления и так далее) путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Особенно необходимо закаливание для детей, так как чем младше ребенок, тем менее совершенен у него механизм иммунитета - защитных сил организма, способных справиться с простудами, перегреваниями и различными видами инфекций.

Основные факторы закаливания - воздух, вода, солнечные лучи.

Как действует закаливание на организм ребенка

При систематическом многократном воздействии на организм ребенка того или иного физического фактора (например, холода), этот процесс называется адаптацией.

В процессе адаптации происходит совершенствование всех физиологических процессов в различных органах и системах, повышаются защитные силы организма.

При закаливании детей необходимо соблюдать следующие условия:

силу раздражителя (например, холода) нужно наращивать постепенно;

уменьшать или прекращать воздействие при первых же признаках переохлаждения;

- закаливающие процедуры проводить ежедневно, сочетая их с физическими упражнениями;

- учитывать индивидуальные особенности конкретного ребенка при выборе процедур.

Закаливание к холоду

Практически наиболее важным для ребенка является закаливание к холоду, так как переохлаждение - наиболее частая причина острых респираторных заболеваний.

Установлено, что когда человек замерзает, организм вначале компенсирует это тем, что включаются физические механизмы сохранения тепла: расширяются кровеносные сосуды и кровь в большом количестве поступает к замерзающим местам, согревая их (например, на морозе всегда краснеют щеки). Если холод продолжает нарастать, то для того, чтобы не пострадали внутренние органы, кровеносные сосуды суживаются и кожа бледнеет (особенно это заметно при обморожениях). Если и этих приспособительных реакций недостаточно, то подключаются химические механизмы терморегуляции – усиливается обмен веществ, что позволяет организму ещекакое-то время поддерживать нормальную температуру внутренних органов.

Установлено, что теплообразование у человека, закаленного к холоду, больше, чем у незакаленного, поэтому он дольше незакаленного может продержаться на холоде. Закаливание к холоду тренирует как физические, так и химические механизмы терморегуляции.

Как правильно закаливать детей

Если вы все же решились на закаливание своего малыша, то следующие советы помогут вам организовать закаливающие процедуры:

- Проводите проветривание помещения до снижения температуры в комнате на два градуса. Если проветривание несквозное, то можно в присутствии ребенка.
- Общие обтирания или душ с постепенным снижением (не за один день) температуры с 36 С до 28 С (душ также оказывает массирующее действие). Время пребывания до полутора минут - тоже постепенно.
- Подвижные игры в комнате без одежды в течение 10 минут.
- Детям от года разрешены солнечные ванны, но при температуре воздуха не выше 30 С и постепенно, начиная с 10 минут, и то не под прямыми лучами (благоприятное время - до полудня).
- Детям от 1,5 до 3 лет можно уже тестировать воду в открытых водоемах, но при ее температуре не ниже 21 С и на пару минут для начала.

Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.