Консультация для родителей для родителей

*Закаливание*

Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребенка имеет большее зна­чение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами за­каливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные:

1. Контрастное воздушное закаливание (из теплого помещения дети попадают в «холодное»).
2. Хождение босиком. При этом укрепляются своды и связки стопы, идет и профилактика плоскостопия.

В летний период предоставляйте детям возможность ходить босиком по горячему песку и асфальту, по мелким камушкам и шишкам, которые действуют как сильные раздражители. На­против, теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

1. Контрастный душ - наиболее эффективный метод закалива­ния в домашних условиях. После непродолжительной зарядки ре­бенок встает под душ, обливается водой 36-38 градусов в течение 30-40 секунд, затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а продолжительность обливания сокращается до 20-25 секунд. Процедура повторяется два раза. Через 1-1,5 недели разница тем­ператур воды возрастает до 4-5 градусов. В течение 2-3 месяцем температура доводится до 19-20 градусов.
2. Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболевания носоглотки Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37 градусом, снижается каждые 2-3 дня на 1 градус и доводится до комнатном

При этом следует помнить, что перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне нежелателен.

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокой­ства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Если мы хотим видеть своего ребенка здоровым - надо еже­дневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное зака­ливание - это воздушные и водные процедуры, правильно подо­бранная одежда.