Консультация для родителей:

|  |
| --- |
| **«Совершенствование реакции терморегуляции и закаливания организма».**  **Подготовлено:**  Инструктор ФК (плавание)  Кузнецова Н.А.  Постоянство температуры тела поддерживается взаимодействием двух процессов: теплообразованием и теплоотдачей.  Теплообразование – процесс образования тепла в результате процессов окисления во всех клетках тканей организма.  Теплоотдача – выделение тепла, которое образовалось в организме.  **Терморегуляция** – это уравновешение соотношения процессов теплообразования и теплоотдачи. Носит рефлекторный характер. Процессы терморегуляции контролируются центральной нервной системой, в частности гипоталамусом, где находится центр терморегуляции.  Терморецепторы расположены в коже. Они присылают импульсы в центр терморегуляции. Центр терморегуляции устанавливает такие соотношения между процессами теплообразования и теплоотдачи, чтобы температура тела оставалась постоянной.  В обычных условиях тело человека не перегревается. На протяжении суток температура может изменяться. Она уменьшается утром, повышается вечером. Немного выше температура внутри тела.  **Возрастные особенности терморегуляции у детей:**  1.Теплообразование меньше, чем у взрослых  2.Колебания температуры тела.  3.Неадекватность реакций на изменение внешней температуры.  **Улучшить теплорегуляцию можно через закаливание организма.**  **Закаливание** – повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий.  **Общие дидактические принципы:**  1.  Сознательность.  2.  Систематичность – не прерывать процедуры без серьезных оснований.  3.  Постепенность – усиливать только после привыкания.  4.  Индивидуальность  5.  Положительный эмоциональный настрой – страх перед процедурами, а тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию на организм.  6.  Комплексность – должны сочетаться с мероприятиями в повседневной жизни ребенка.  В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание к холоду способствует профилактике острых респираторных вирусных инфекций, благодаря стимуляции реакций иммунитета и совершенствованию процессов терморегуляции. Закаливание детей начинают с первых дней жизни ребенка и проводят систематически, учитывая, однако, что органы и системы ребенка еще функционально незрелы.  Основными элементами закаливания являются **водные процедуры** (улучшают работу сосудов, тренируют их), пребывание на **свежем воздухе** (приучает организм своевременно, быстро реагировать на изменения температуры), **солнечные ванны** (расширяют кровеносные сосуды, усиливают кровообращение, способствуют образованию в организме витамина D, повышают обмен веществ).  **Рекомендации для родителей по закаливанию ребенка в домашних условиях:**  **Закаливание воздухом.**   Прогулка в любую погоду! (полезно вспомнить совет одного ииз старейших педиаторов Г.Б. Гецова: «Гулять в любую погоду, ккроме особо отвратительной!»)  Следует помнить, что правильная одежда для ребёнка должна ппредусматривать возможность двигаться. Ребёнок должен ввернуться с прогулки*непотным,* с сухими и тёплыми ногами.  **Воздушные ванны.**  При переодевании следует оставлять ребёнка на некоторое ввремя обнажённым, при этом давая ему возможность двигаться. ппродолжительность такой ванны определяется реакцией ребёнка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, ччерез 2-3 дня или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводиться воздушная ванна, либо уувеличивать время.  **Специальное закаливание водой.**  Простой и доступной методикой является –  **специальный закаливающий массаж.**  **1-я неделя**: растирание сухой рукавичкой.  **2-я неделя**: растирание влажной рукавичкой смоченной в ттёплой воде,  **3-я неделя**: растирание влажной рукавичкой с постепенным  снижением температуры воды.  **4-я неделя**: растирание массажной щёткой.  После процедуры ребёнка следует одеть в сухое бельё.  **ВНИМАНИЕ!**  Темп снижения температуры и применения щётки оопределяется реакцией ребёнка на процедуру.  ***При заболевании ребёнка или его плохом самочувствии вся схема начинается заново и продолжается в том же порядке.***  После массажной щётки у некоторых детей можно применить ««испарительное» закаливание по К.В. Плеханову:  Рукавичку смачиваем в такой горячей воде, какую только терпит ребёнок. Обтирание производим частями. Каждую часть после обтирания вытираем насухо.  Чередование: **руки – ноги – живот – спина.**  **Полоскание горла.**  Полоскание горла лучше делать вместе с ребёнком. Набрать в рот воду комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребёнка хорошая носоглотка).  Можно закаливать мороженым в домашних условиях. Для этого лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию мороженого. |