|  |
| --- |
|  |

**Консультация для родителей "Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья."**

**Цель:**
-продолжать знакомить детей с основными принципами закаливания, для дальнейшего использования их в своей жизни.
-познакомить родителей с различными видами закаливания.
- развивать у родителей интерес к закаливанию.

 То, что закаливание является эффективным средством укрепления здоровья, профилактики многих заболеваний известно всем. Еще в 1899 году видный отечественный физиолог И.Р. Тарханов в книге о закаливании дал такое определение: «К слову «закаливание» или «закал» в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали при их закаливании, придающем им большую стойкость и твердость». Именно к стойкости к неблагоприятным воздействиям, прежде всего температурным, и находит отражение эффект закаливая, под которым обычно понимают способность переносить влияние низкой температуры без вредных для человека последствий. Закаливание не только повышает его устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационной системы, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.
Закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры окружающей среды, легко переносит холод и тропическую жару, сохраняя при этом бодрость и высокую работоспособность.
 Важно подчеркнуть, что закаливанием может и должен заниматься каждый человек любого возраста независимо от уровня физического развития. В процессе закаливания наряду с оздоровительным эффектом происходят перестройки в психо -эмоциональной сфере, что проявляется в повышении настойчивости, целеустремленности, улучшения настроения, уравновешенности, выдержанности. Поэтому закаливание должно занимать ведущее место в воспитании здорового ребенка.

**ПРИНЦИПЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАКАЛИВАНИЯ**
*1. ПРИНЦИП –* систематичность и последовательность. Закаливание должно проводиться по возможности ежедневно, независимо от погодных условий и занимать определенное место в режиме дня ребенка. Перерыв в применении процедур быстро приводит к исчезновению их эффективности. Важно также соблюдать последовательность в проведении закаливающих процедур, начиная с более щадящих и менее интенсивных воздействий с постепенным переходом к более сильным. Полезно при этом помнить известное в физиологии правило: слабые раздражители обычно помогают деятельности функциональной системы, сильные противодействуют, а сверхсильные могут вызывать противоположный эффект.
*2. ПРИНЦИП* – учет индивидуальных особенностей ребенка и состоянии его здоровья. Уже давно было установлено, что закаливающие факторы по-разному сказываются на организме человека. Вот как писал о влиянии простуды Чарлз Дарвин: «Простуда действует неопределенным образом на различных людей, соответственно сложению их тела или конституции, вызывая то кашли, то насморк, то ревматизм или воспаление органов». При этом имеет значение индивидуально-типологические особенности нервной системы.
 Можно ли начинать закаливание детей, часто болеющих респираторными заболеваниями? На этот вопрос в самой общей форме можно ответить утвердительно, однако, методы и приемы закаливания должны быть более щадящими в период реконвалесценции (выздоровления). Разумеется, во время заболевания закаливающие процедуры не применяются. Организация закаливания в каждом таком случае должна носить индивидуальный характер.
Говоря о принципах закаливания детей, Г.Н. Сперанский всегда подчеркивал, что любые применяющиеся закаливающие воздействия должны вызывать положительные эмоции у ребенка. Плач и двигательное беспокойство снижают, а то и полностью ликвидируют эффект закаливания, тогда как положительные эмоции его закрепляют.
При проведении закаливания всегда следует учитывать климато-географические условия, влияющие на терморегуляцию. Понятно, что у детей – жителей юга лучше применять менее эффективные воздействия, чем у детей- северян.
 К принципам закаливания относится и комплексное использование природных факторов (воздуха, воды и солнечной радиации), следует обязательно подвергать охлаждению закрытые участки кожи, применять полиградационные (сильные и слабые, быстрые и медленные) воздействия в покое и при мышечной работе и т.д.
Характеризуя общепринятые принципы закаливания в целом, надо отметить, что все они без исключения исходят из факта необходимости адаптации к холоду. О конкретных закаливающих методах, основанных на этих принципах, будет сказано ниже.
Существующие методы закаливания можно разделить на 2 группы: традиционные и нетрадиционные. Из первых наиболее удобными для реализации у детей любого возраста, физиологически обоснованными и уже давно доказавшими свою действенность являются методы закаливания воздухом. Это объясняется и тем, что потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает такую у взрослых.

Поэтому пребывание ребенка на свежем воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под влиянием воздушных ванн повышается тонус нервной системы, укрепляется и улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина
 Ежедневные прогулки (не менее 4 часов) детей дошкольного возраста, а также дневной сон на свежем воздухе, могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка в каждой семье. К сожалению, многие родители лишь эпизодически совершают прогулки с детьми в выходные и праздничные дни, да и в детских садах далеко не везде можно наблюдать полноценные (по продолжительности и по активной мышечной деятельности детей) прогулки. Еще реже можно увидеть детей, спящих на улице, на открытом воздухе.
Традиционный метод воздушных ванн для закаливания детей заключается в постепенном снижении температуры воздуха от +22С или от +20С до +10С.
Суть метода контрастных воздушных ванн:
До и во время дневного сна в комнате для проведения эксперимента устанавливается температурный режим в +14 или +15С (для этого периодически открывают окна), тогда как в соседней групповой комнате с помощью отопительных приборов температура воздуха повышается до +25С.
По окончании дневного сна дети в трусах и майках занимаются в течении 10-15 минут подвижной игрой, перебегая из одной комнаты в другую и подвергаясь тем самым контрастным воздушным воздействиям. Затем постепенно разница температур может быть для старших дошкольников увеличена до 13-15С.
 Контрастные воздушные ванны можно использовать и в домашних условиях. Проснувшись утром чуть раньше ребенка, укройте его одеялом, распахните форточку или фрамугу и доведите температуру в спальне до +14 или +15С, а далее проводите подвижную игру с перебежками из прохладной комнаты в теплую.
 Такие контрастные воздушные ванны можно проводить круглогодично. Можно считать, что применение непродолжительных контрастных воздушных ванн в дополнении к прогулкам и другим способам закаливания повышает устойчивость терморегуляторного аппарата ребенка.
Еще одной хорошей, но почти забытой закаливающей воздушной процедурой является сон на свежем воздухе или в спальне с открытыми фрамугами или форточкой, о чем выше уже говорилось. Очень полезен дневной сон на балконе. Приучать ребенка к этому можно при температуре не ниже +15С.
Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее средство и общеукрепляющее. В солнечном спектре инфракрасные лучи оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровотока. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологически эффектом, способствуя образования витамина Д с его антирахитным действием, и повышает обменные процессы.

 Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожении многих бактерий и вирусов, повышении сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Загар, образующийся в результате накопления в коже пигмента меланина, предохраняет от избытка радиаци
 Сразу же надо заметить, что для облучения лучами солнца, нет абсолютных противопоказаний, однако оздоровительное действие солнечной ванны имеет место только при умеренных ее дозах. Хотя у детей чувствительность к радиации снижена, тем не менее возможность ожога, теплового и солнечного удара очень вероятна при длительном пребывании на солнце. Поэтому длительность солнечных ванн при температуре воздуха не ниже +19 +20С не должна превышать 5-6 минут в утренние (с 8 до11) или послеобеденные (с 17 до 19) часы. Время каждой последующей ванны можно удлинять на 3-5 мин. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь, например, подвижной игрой, при этом должен быть обязательно надет легкий головной убор с козырьком. При появлениях первых признаков перегревания (покраснение лица, большая потливость) ребенка надо увести в тень и умыть лицо прохладной водой, дать выпить немного (не холодной воды!) и поиграть в спокойную игру. Спустя несколько дней полезно чередовать пребывание ребенка на солнце и в тени, с интервалами в начале 5-10 мин., а затем в 15-20 мин. После приема солнечных ванн ребенку стоит искупаться, предварительно некоторое время проведя в тени.
Важно учитывать следующее обстоятельство. Активность солнца каждый год неодинакова, и нельзя ориентироваться только на результаты закаливания в прошлые годы. Изменения солнечной активности происходят в динамике одиннадцатилетнего цикла с постепенными подъемами и спадами. На этом фоне отмечаются высокие периоды ультрафиолетовой активности и инфракрасного излучения. В такие периоды к приему солнечных ванн ребенком надо относиться особенно внимательно, ни в коем случае не допускается передозировки их воздействия.
Говоря о солнечной радиации, обычно имеют в виду лето, забывая и о зиме. Между тем и зимой можно подвергаться воздействию лучей солнца во время прогулок и особенно при подвижных играх. Увлекательной и одновременно оздоровительной игрой для мальчиков старшего дошкольного возраста может быть хоккей с мячом или шайбой, но проводящийся не на ледяной, а на снежной площадке, для девочек хороши прыжки со скакалкой и другие упражнения. И ничего страшного не случится, если дети, разогревшись, какое-то время будут играть без пальто
Вода для закаливания применяется с древнейших времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух, благодаря более высокой (по сравнению с воздухом выше в 28 раз) теплопроводности. Наверное, нет здорового ребенка, которому водные процедуры не доставляют радости и не оказывают оздоровительного эффекта
 Все традиционные методы закаливания водного делятся на местные и общие. К первым относятся: умывание после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой. Ко вторым – обтирания, обливания, душ, купание. Из этих процедур, подробное описание которых можно найти в любой книге по закаливанию, доказали свою закаливающую эффективность, в частности, обливания стоп водой с постепенно снижающейся температурой (начиная с +28;27С) После обливания ноги тщательно вытираются. Также эффективно у старших дошкольников полоскание горла, сначала теплой водой, затем прохладно-холодной водой, которые удобно проводить во время утреннего туалета.
 И так, если родители хотят видеть своего ребенка здоровым, они должны закаливать его с раннего возраста. В «минимум» закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, пребывание ребенка в помещениях при температуре воздуха не более +18С, ежедневное применение контрастных методов является сочетание циклических упражнений с закаливающими процедурами. Солнце, воздух и вода должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни.