

# Консультация для родителей на тему: «Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями»

## Актуальность

Актуальность этой темы сегодня очевидна. В условиях современной жизни дети становятся заложниками ухудшения экологической обстановки, от этого снижается иммунитет ребенка, он легко поддается воздействию агрессивной окружающей среды. Усиливается частота заболеваний, развивается риск приобретения различных хронических недугов. В связи с этим необходимо указать на то, что в таких условиях физическое здоровье ребенка имеет достаточно низкий уровень качества жизни. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

**Цель закаливания:** тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

**Задача закаливания:** осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

## Принципы закаливания

Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

### 1. Систематичность использования закаливающих процедур.

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает у детей через 5-7 дней.

### 2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие.

### 3. Последовательность в проведении закаливающих процедур.

Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем

приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

#### **4. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.**

Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм. Поэтому прежде чем приступать к приему закаливающих процедур, следует обратиться к врачу.

#### **5. Комплексность воздействия природных факторов.**

К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной.

### **Методы закаливания**

В дошкольном учреждении педагоги активно используют различные методы закаливания.

1. Утренняя гимнастика обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя к его повседневному рабочему состоянию.
2. Дыхательная гимнастика укрепляет и стимулирует верхние дыхательные пути.
3. Гимнастика после сна необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Ходьба босиком, по дорожкам здоровья с разной поверхностью (профилактика плоскостопия), сон без маек (воздушные ванны).
4. Физкультурные минутки, пальчиковая гимнастика во время занятий повышают и сохраняют умственную активность и работоспособность детей во время занятий. А также обеспечивают непродолжительный динамичный отдых в то время, когда организм ребенка испытывает значительную нагрузку.
5. Занятия по физической культуре направлены на укрепление здоровья, физического и психического развития, на создание эмоционального благополучия, позволяющие обеспечить гармоничное развитие каждого ребёнка (2 раза в неделю занятие в спортивном зале, 1 раз в бассейне).
6. Аромаотерапия (лук, чеснок) применяется для профилактики гриппа, ОРВИ.
7. Прогулка на свежем воздухе оказывают закаливающее воздействие на организм в естественных условиях; способствует повышению уровня

физической подготовленности детей дошкольного возраста; оптимизирует двигательную активность детей.

### **Вывод**

Систематическое применение закаливающих процедур повышает общий уровень здоровья ребенка в условиях детского сада.