

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №49 города Ставрополь «Фея»

Консультация для родителей
«Закаливание. Прогулки на свежем воздухе»

Выполнили:
Дроздова Н.В.
Проходная Л.Н.

г. Ставрополь

«Прогулка всем нужна - закаляет нас она»

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Свежий воздух стимулирует мозговую деятельность, препятствует развитию многих заболеваний, особенно простудных, а также способствует очищению дыхательных путей. Нахождение на свежем воздухе способствует укреплению иммунитета и оздоровлению сердечнососудистой системы, усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулки на улице являются отличной профилактикой проблем со зрением, и в том числе близорукости.

Основными источниками закаливания являются СОЛНЦЕ (солнечные ванны), ВОЗДУХ (это прогулка, пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, воздушные ванны) И ВОДА (обтирание, обливание, купание, контрастный душ,).

Принципы закаливания:

Перечислим основные принципы закаливания:

1. Закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья;
2. Интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком;
3. Эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.
4. Постепенность - одно из основных правил закаливания. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.
5. Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года. Естественной реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к сильному переохлаждению.

Прогулки на свежем воздухе отлично закаляют детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки

в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал. К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей. Солнце влияет на рост и развитие живых организмов, его считают источником всего живого.

Солнечный свет укрепляет деятельность центральной нервной системы, оживляет обмен веществ, повышает сопротивляемость. В солнечном спектре имеются ультрафиолетовые лучи, под влиянием которых в коже образуется витамин Д (противорахитический). Однако к солнечным процедурам нужно относиться очень осторожно, так как после продолжительного пребывания на солнце у детей появляется слабость, раздражительность. Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребёнок относится к этим процедурам.

Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.