

«Закаливание детского организма в условиях семьи».

В воспитании здорового ребёнка огромная роль отводится закаливанию. Положительный эффект закаливания может быть достигнут только при строгом соблюдении таких принципов:

Индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур.

Строго учитывается состояние здоровья ребёнка, физическое и физиологическое развитие, поведение и реакция на окружающие условия, а также перенесённые ребёнком заболевания, особенности питания, конкретные условия быта. В



организации закаливания важно правильно понимать индивидуальные особенности ребёнка и считаться с ними. Например, если у ребёнка преобладает возбуждение, лучше проводить с ним успокаивающие процедуры, а если преобладает торможение, то, наоборот. Особенно осторожно нужно подходить к закаливанию часто болеющих детей, но лишать ослабленного ребёнка закаливания нельзя, так как это необходимо ему для оздоровления.

Постепенность закаливания.

Постепенное увеличение силы воздействия применяемого закаливающего фактора: воздуха, воды, солнца. Начинать нужно с местных закаливающих процедур, оказывая воздействие на ограниченную часть кожной поверхности тела: лицо, шея, руки, ноги. Впоследствии можно переходить к общим процедурам, при которых воздействию подвергается вся или почти вся поверхность тела. Скорость перехода от слабых, воздействий к более сильным определяется состоянием каждого ребёнка,



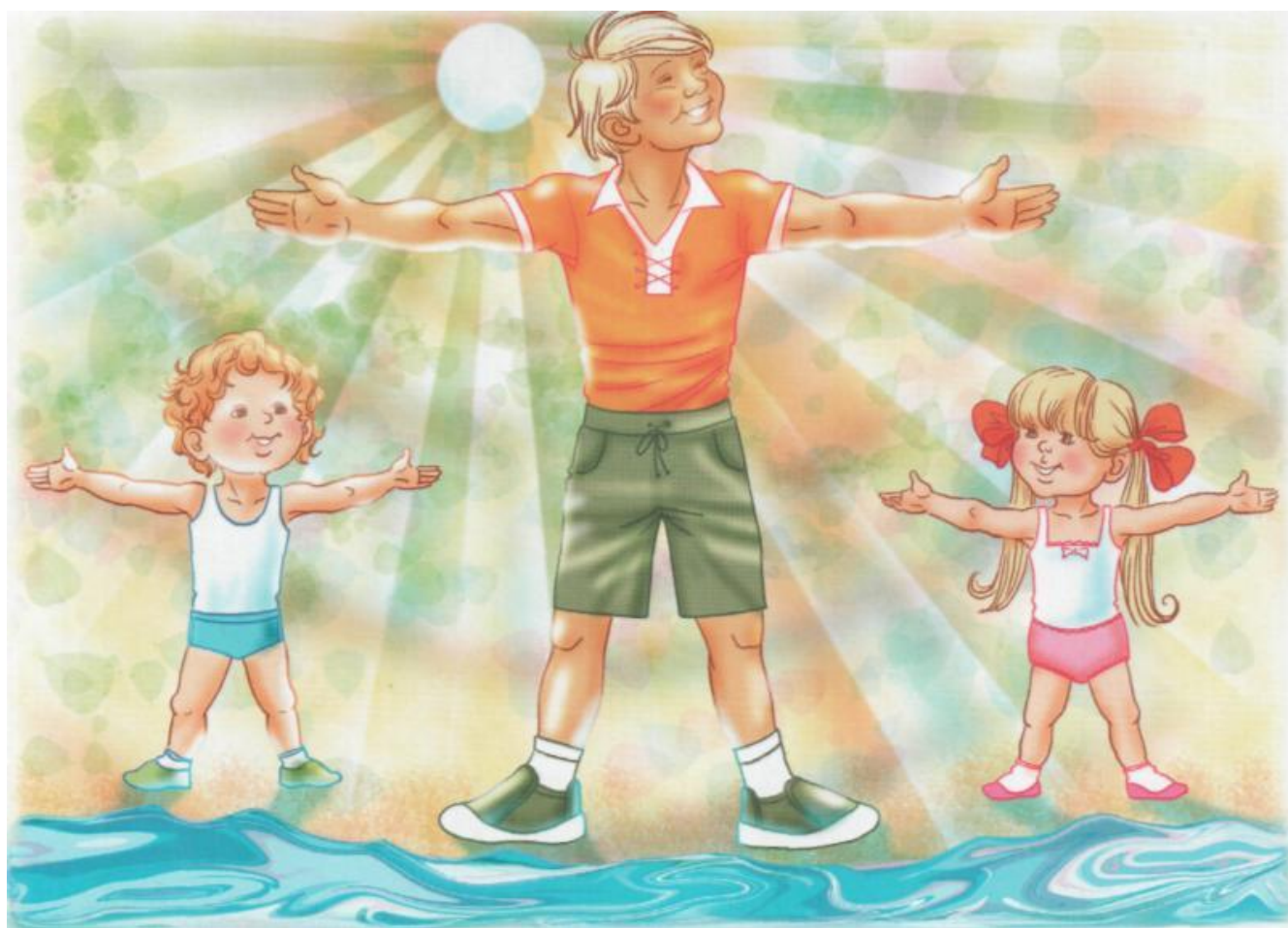
индивидуальной особенностью его реакции на данное раздражение.

Систематичность и постоянство закаливания.

Систематическое повторение закаливающих процедур желательно проводить в одно и то же время суток, по возможности в одних и тех же условиях окружающей обстановки. Это необходимо для выработки условного рефлекса. При исчезновении данного рефлекса эффект закаливания значительно снижается. Постепенно привычка к систематическому закаливанию должна перерасти в насущную потребность. Закаливающие процедуры необходимо проводить в выходные и праздничные дни.

Учёт эмоционального состояния ребёнка в момент проведения закаливающей процедуры.

Например, очень удобно обливание проводить после дневного сна, важно, с каким настроением ребёнок встанет. Начинать нужно с гимнастики пробуждения, которая проводится в постели под спокойную музыку. В хорошем настроении ребёнок приступает к обливанию.



Литература:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/04/09/konsultatsiya-dlya-roditeley-zakalivanie-detey>
https://mdou68.edu.yar.ru/docs/konsultatsiya_dlya_roditeley_zakalivanie_detey_doshk_vozr.pdf
[https://www.google.com/search?q=%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B%D1%86%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9+%C2%AB%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0+%D0%B2+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8%C2%BB.&tbm=isch&chips=:%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9+%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0+%D0%B2+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85+%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8.online_chips:%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%B4%D1%83%D1%80%D1%8B:eAR7QgIBgCs3D&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjE_eudxZX-AhVRvioKHUdVBQoQ4IYoA3oECAEQLA&biw=1903&bih=969](https://www.google.com/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fdetki-kovrovo.ru%2Fcons%2Fimage%2Fzakalivanie.jpg&tbnid=925mUwaDGI6OMM&vet=12ahUKEwi22MGzxZX-AhXYxCoKHSSAABwQMygdegUIARD7AQ..i&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.detki-kovrovo.ru%2Fcons%2Fzakalivanie.php&docid=IpXQQcdk5qTSFM&w=280&h=320&q=%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D1%8%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B%D0%BC%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B8%C2%BB.&hl=en&ved=2ahUKEwi22MGzxZX-AhXYxCoKHSSAABwQMygdegUIARD7AQ)