

Консультация для родителей

«Оздоровление детей в домашних условиях»

Забота о здоровье человека занимает во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является основной целью любого дошкольного учреждения. Дошкольное детство – время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Оздоровление – это идеология воспитания, которая останется с человеком на всю жизнь.

Перед нами, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется?

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, важен позитивный настрой.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Используется закаливание солнцем как мы знаем в борьбе с рахитом.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн. Они полезны как детям, так и взрослым (*бабушкам и дедушкам*). Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.



Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 – 24 градусов С.

Обтирание – мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

Обливание водой – закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Душ – закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Правила закаливания ребенка:

- Закаливающие процедуры станут более эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.
- Станьте примером для подражания.
- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если вы будете уверены, что он полностью здоров.
- Продолжительность процедур надо будет увеличивать постепенно.
- Не допускайте переохлаждения организма ребенка.
- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения.

И помните, родители ребенка – пример для подражания.

Будем здоровы сами – будут здоровы наши дети.

