

Консультация для родителей

Кто с закалкой дружит – никогда не тужит!

Водные процедуры и здоровье.

Слово «гигиена» в переводе с греческого означает целебный, приносящий здоровье. Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение чистоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумеваем внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь существует не только внешняя, но и «внутренняя» грязь – так называемые токсины (ядовитые вещества), которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в появлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы его избежать, нужны ежедневные водные процедуры, желательно два раза в день: утром и вечером. Не приняли утром душ – живите в течение дня с токсинами, не приняли вечером – живите с ними всю ночь.

Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой (приятной температуры) или обтиранию мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям. Ванна, душ очень важны при нервном и физическом напряжении. Вода словно смывает всю отрицательную информацию и приносит положительную. Принимая душ, научитесь получать от него удовольствие. Потраченное, казалось бы, время возвращается сторицею. Поскольку вода успокаивает, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма, снимает усталость, то вам понадобится меньше времени на ту или иную работу. И выполнять ее вы будете с чувством радости, а не уныния. Каждый человек, наверное, может вспомнить состояние, которое появляется после душа, ванны, бани – будто вновь родился.

Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица –

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась –

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица –

Я хочу умыться!

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!



И умывание, и обтирание, и прохладный душ – прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое – **постепенность**, правило второе – **постоянство**.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28-30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15-18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной – морской!
Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.
Скажет мне: «Здоровой будь!»



Чтобы помочь своей иммунной системе справиться с болезнями, надо закаляться. Это совсем несложно.

Во-первых, надо регулярно проветривать свою комнату. Чистого, прохладного воздуха бояться нечего.

Во-вторых, - ходить на прогулки. Это тоже закаливание. Гулять можно в любую погоду, главное правильно одеваться. Не стоит надевать слишком теплую одежду на ребенка, ведь если он вспотеет, очень велика вероятность заболеть. Чересчур легкая одежда тоже не всегда хороша, особенно для недостаточно закаленного. Во время прогулки нужно дышать носом. Еще очень здорово делать гимнастику на свежем воздухе, заниматься спортом. Неплохо подключить к этому и своих близких.

Одна из замечательных закаливающих процедур – мытье ног прохладной водой. особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых – будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон! К естественным, постепенным приемам закаливания следует приучаться с детства. Мы часто считаем, что до года детям необходимо ежедневное купание, а как встал малыш на ноги – не придаем особого значения водным и воздушным процедурам.

Важно не потерять желания ребенка с рождения ежедневно купаться. Научить его обтираться мокрым полотенцем (это важно при отсутствии душа, ванны). Приучать к воздушным ваннам: хотя бы раз в день на некоторое время раздеть до трусиков и позволить воздуху освежить тело. Одновременно можно сделать массаж сухой щеткой; начинайте с мягкой, волосистой, а затем поменяйте ее на более жесткую, даже пластмассовую.

Летом, находясь на свежем воздухе, на природе, одевайтесь как можно легче. Солнечные ванны полезны в утреннее время, до 11 часов. Особенно они нужны малышам, чтобы не развивался рахит. Опасно для здоровья полуденное солнце, когда его лучи падают

вертикально. В это время вредно ходить без головного убора и загорать. Как видите, солнышко, которое любит и согревает всех, может оказать плохую услугу, если не следовать золотому правилу – умеренности. Оказавшись на свежем воздухе, не забудьте походить босиком.

А теперь поговорим о видах закаливания.

Закаливание воздухом.

Начать проводить воздушные ванны в хорошо проветренном помещении при температуре 22-24 градуса. Общие воздушные ванны длительностью 3-5 минут во время переодевания ко сну – вот каждодневное закаливание воздухом!

Схема приема воздушных ванн.

Температура воздуха	Первый день, минуты.	В конце месяца довести до минут.
16-18	2-4 минуты	20 минут
19-24	5-9 минут	30 минут
22-25	10-19 минут	50 минут
25-30	20-30 минут	120 минут

Воздушные ванны можно проводить утром и вечером.

Хождение босиком.

Начинать ходить босиком рекомендуется при температуре пола не ниже 18 градусов. Сначала дети ходят в носках 3-5 дней, а потом без них. В первые 5-7 дней ходить не больше 3-4 минут. Затем продолжительностью до 15-20 минут. После хождения босиком в гигиенических и закаливающих целях проводится мытье ног (начальная температура 37-38 градусов постепенно снижают через день и доводят до 20 градусов).

Полоскание горла холодной водой.

Отличное средство для закаливания носоглотки. Начальная температура воды 23-28 градусов. Понижается через каждую неделю на 1-2 градуса и постепенно доводится до температуры воды из-под крана. Тем, кого мучают ангины, тонзилиты, бронхиты и другие простудные заболевания, полоскать горло можно отварами из растений или в стакан воды немного поваренной соли, соды, 1-2 капли йода или настойки календулы.

Закаливающее дыхание.

Укрепляет весь дыхательный тракт. Для этого выполняют следующие упражнения:
1 Сделать 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю (по 4-6 секунды), поочередно закрывая ноздрю большим и указательным пальцами.
2 На вдохе оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время продолжительного выдоха также оказывать сопротивление воздуху. Такое сопротивление должно быть переменным (постукивать пальцами по крыльям носа)
4 Выключить дыхание ртом, поднять кончик языка к твердому небу, при этом вдох и выдох делать через нос.

5 Сделать спокойный вдох. На выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа, произносить слоги: «ба-бо-бу».

Ножные ванны.

В тазик или в ванну набрать немного воды так, чтобы она доходила примерно до середины голени. Начальная температура воды 33-36 градусов(в зависимости от времени года) Каждую неделю снижаем ее на один градус и доводим до 22-24градусов. «Шлепайте» по воде 1-3 минуты. После этого промокните ноги сухим полотенцем и наденьте носки.

Конечно, все виды закаливания нужно проводить каждый день. Если вы прекратите эти процедуры, то эффект через некоторое время, к сожалению, исчезнет и закаливание надо будет начинать снова.

Под душем

Утром я едва проснусь –
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит –
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!

