

# БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ НА ТЕМУ:

## «Закаливание детей»

Цель: Рассказать родителям о методах и принципах закаливания, развить интерес к самостоятельному закаливанию детей в домашних условиях.

### 1. Вступительное слово.

Для начала давайте разберемся, что же такое закаливание организма?

Это - способ повысить устойчивость организма ребенка к отрицательному воздействию на него ряда факторов окружающей среды путем систематического последовательного воздействия этими факторами. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить выносливость к условиям внешней среды.

### 2. Виды закаливания:

Можно выделить несколько основных видов закаливания организма:

**Закаливание воздухом** - включает в себя воздушные ванны и пешие прогулки на природе. Воздушные ванны нужно принимать в тенистой местности — парках, лесах, удаленных от дорог, загрязняющих производств, источников пыли и дыма. Ведь основным элементом закаливания путем принятия воздушных ванн является свежий прохладный воздух.

**Закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.** Лучи солнца являются основным источником витамина Д, закаливание солнцем укрепляет иммунитет человека. Солнечные ванны стимулируют кровообращение и работу сердечных мышц, ультрафиолетовые лучи положительно влияют на ЦНС организма, положительное влияние оказывает ультрафиолет и на работу мозга.

**Хождение босиком** - этот вид оздоровления полезен и детям и взрослым, т.к. на стопах человека находится большое количество активных точек, а при хождении босиком происходит природный естественный массаж этих точек.

**Закаливание водой** – закаливание холодной водой наряду с другими методами является одним из самых эффективных способов укрепления иммунитета. За счет снижения чувствительности к перепадам температур улучшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Нормализуется работа нервной системы, стимулируется эндокринная система, активизируется обмен веществ.

Водное закаливание можно разделить на несколько подвидов:

Обтирание;

Обливание;

Контрастный душ;

Лечебное купание и моржевание.

### 3. Основными принципами закаливания являются:

1. систематичность и последовательность проведения процедур закаливания;

2. постепенность увеличения температурных колебаний при проведении процедур закаливания;
3. прекращение проведения закаливания при негативном отношении к нему ребенка.

Нарушение принципов проведения закаливания ведёт к отсутствию положительного результата, а зачастую и к излишней активации нервно-эндокринной системы, что впоследствии приведет к ее истощению.

#### **4. Подведение итогов.**

Каждый родитель может выбрать форму закаливания, которая подходит именно его ребенку. Подготовить ребенка к процедуре закаливания необходимо заранее, проводя предварительные беседы, показывая процедуры на собственном примере. Ребенку закаливание должно приносить в первую очередь удовольствие и заряд положительных эмоций, тогда и оздоровление не заставит себя ждать. А закаливание в компании родителей может стать хорошей доброй традицией Вашей семьи.

Заинтересовать ребенка процессом закаливания можно простой заменой поездок в школу на транспорте на пешие прогулки. После занятий предложите ребенку поиграть в футбол во дворе. А в выходные всей семьей можно отправиться на природу.