

Консультация для родителей «Закаливание – шаг к здоровью»



Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Основные способы закаливания:

- водные процедуры,
- воздушные,
- солнечные ванны,
- босохождение,
- закаливание при помощи влажного и сухого пара (бани).

7 правил, которые следует соблюдать при закаливании водой:

- систематически проводить процедуры во все времена года, без перерывов. При прекращении закаливания даже на короткий период чувствительность к природному фактору (холоду, теплу) возрастает и через 2–3 месяца исчезает совсем;
- постепенно увеличивать дозы раздражающего действия;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка, состояние здоровья, переносимость им закаливающих процедур;
- для ослабленных детей начинать закаливание в летний период;
- обеспечивать комфортный температурный режим.
- сочетать закаливающие процедуры с массажем, физическими упражнениями и т. п.;



Спасибо за внимание, надеемся, наша консультация вам была полезна!