

«Вся польза закаливания детского организма»

Консультация для родителей:

Составитель:
Инструктор по ФК - Похилько А.В

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Закаливание организма — это система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

Закаливание организма детей старшего дошкольного возраста является составной частью здорового образа жизни. Закаливание способствует правильному развитию ребенка, укреплению его здоровья и повышению сопротивляемости организма вредным влияниям Окружающей среды.

У здоровых, закаленных детей всегда цветущий вид, хороший аппетит, спокойный сон. Они могут без вреда для здоровья даже зимой долго находиться у открытого окна или форточки, хорошо переносят обтирание и обливание прохладной водой.

Лучшие средства закаливания — воздух, солнечные лучи и вода. У закаленного ребенка воспитывается привычка переносить холод или жару. Его нервная система приспособляется к колебаниям температуры внешней среды. Кора головного мозга быстро уравнивает образование и расходование тепла в организме и не допускает тех болезненных состояний, которые возникают у незакаленных детей.

Положительный эффект закаливания детей может быть достигнут только при строгом соблюдении основных принципов закаливания: индивидуального подхода при выборе процедур, постепенности, а также при систематичности и постоянстве закаливания.