

## **«Закаливание организма ребёнка пищей».** **Тематическая консультация для родителей.**

### **Цель:**

1. Познакомить родителей с таким видом закаливания организма, как закаливание пищей.

2. Помочь родителям укрепить организм ребёнка осенью.

Форма проведения: групповая.

Оборудование: памятка для родителей.

Участники: педагог дополнительного образования, родители.

Предшествующая работа: подготовка теоретического материала по запросу родителей.

План консультации:

Вступительная беседа.

Ответы на вопросы родителей.

Советы и рекомендации.

Ход консультации:

-Добрый вечер, уважаемые родители!

Поводом для нашей консультации стало обращение Кудяковой Г.Н.: «Краем уха слышала о том, что можно проводить закаливание организма с помощью продуктов. Правда или нет? Как это сделать?»

-Не секрет, что дети осенью часто болеют. Чтобы укрепить их организм родители стараются закалывать организм ребёнка. Есть много различных видов закаливания, в том числе и закаливание пищей.

Самое известное закаливание пищей - употребление настоев трав и травяных сборов. Повышают устойчивость организма к болезням и охлаждению все растения-накопители витамина С, или аскорбиновой кислоты. Это прежде всего чёрная смородина, крыжовник, шиповник.

Витамин А повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких. Морковный сок свежесжатый пьют натощак начиная с одной столовой ложки в день до ½ стакана, делая это постепенно, наставляя ребёнка.

Полезны злаки – каши, хлопья, печенье. Естественно в разумных количествах, не заменяя основного питания, а только дополняя его.

Летом предпочитают картофель, рис, гречиху, рыбу, курятину, телятину, морковь, свеклу, капусту, фасоль, горох, редис, изюм, цитрусовые.

Сопоставление этого списка с данными ученых показывает, что это все «охлаждающие» продукты. К таковым же относятся и травяные чаи из солодки, иван-чая, зверобоя. Сюда же входит варенье из облепихи, рябины, барбариса, брусники, одуванчика и др. Значительно меньше в рационе «согревающих» продуктов: баранины, яиц, редьки, орехов, лука, укропа, блюд из овса, пшеницы, ячменя и т. п. Лишь зимой их доля возрастает. Если весной у вас появится слабость, утомляемость, склонность к простуде, нарушатся сон и аппетит, значит, налицо симптомы весеннего утомления. Сейчас ученые считают, что это состояние связано с нарушением

согласования биоритмов различных органов и систем. Организм не успевает перестроить свою ритмику, начинается рассогласование биоритмов. Это усугубляется весенним дефицитом пищевых физиологически активных веществ, нарушением иммунитета из-за неустойчивой погоды, активизацией вредных микробов в кишечнике и дыхательных путях. Закаливание хорошо помогает при весенней усталости. Но каким образом травы препятствуют весенней усталости и повышают сопротивляемость организма к холоду? Думается, дело отнюдь не в увеличении толщины подкожного жира за счет употребления большого количества высококалорийной пищи. В весенних съедобных растениях мало жиров и белков. Чуть больше углеводов. Зато много витаминов, аминокислот, микроэлементов. Во время освободительного похода в Болгарию в конце прошлого века русские врачи давали солдатам болгарский шиповник. Они заметили, что чай, кисель, компот, квас, сироп, варенье из него повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам Балканских гор. Это связано с большим количеством витамина С. Сейчас шиповник, хрен, квашеную капусту и другие накопители аскорбиновой кислоты используют туристы и рыбаки, аквалангисты и спелеологи, альпинисты и лыжники, летчики и космонавты. Однако, большое количество синтетического витамина повреждает почки, печень и особенно поджелудочную железу. А вот при употреблении шиповника передозировки никогда не бывает. К этим веществам относятся антиоксиданты, фитонциды, фито-гормоны, эфирные масла, пектины, органические кислоты. Они нормализуют обмен веществ, повышают резервы функционирования органов и систем. Тем самым поддерживается хорошая работоспособность и в весенних условиях. А как же закаливающий эффект? Скорее всего, он связан со стимуляцией иммунитета и других защитных механизмов организма. Травы повышают устойчивость не только к холоду, но и к перегреванию, недостатку кислорода и др. Может быть, потому долгожители Кавказа, употребляющие около 100 видов пищевых растений, не нуждаются в специальных методах закаливания?

Позднее, как только потеплеет, природа сама накрывает скатерть-самобранку. Старики помнят, что еще 40—50 лет назад жители средней полосы ели во много раз больше диких трав, чем сейчас. Нет смысла перечислять десятки наименований пищевых растений. Расскажу лишь об особенностях использования продуктов лесного гастронома при закаливании. Допустим, вы решили закаляться, чтобы укрепить легкие. Вас беспокоит кашель, да еще бесконечные весенние простуды. Значит, надо использовать травы, влияющие на поверхностно-активные свойства легких: алтей, девясил, кипрей, медуницу, первоцвет, подорожник. Большинство из них можно найти в ближайшем лесу. Учтите, что на месте сбора нужно оставить не менее трети растений. Иначе на следующий год их уже там не будет. Желательно подключить общеукрепляющие, тонизирующие пищевые растения: лимонник, солодку, облепиху, а также растения - кровоочистители. Например, во время вылазок на природу попейте свежего березового сока. Наши предки использовали в весеннем оздоровлении соки и других

растений: крапивы, одуванчика, цикория, борщевика, медуницы, первоцвета, яснотки. Можно есть салаты из молодой зелени пастушьей сумки, яснотки, молодых стеблей — пестиков полевого хвоща. Через месяц-другой ваше самочувствие улучшится. Теперь допустим, что у вас болезни мочевой сферы. Любое переохлаждение вызывает обострение. Начинать закаливание, казалось бы, невозможно. Однако опять на выручку приходят растения. Очень эффективно промывают и дезинфицируют мочевые пути варенье из брусники и костяники, а также чай из листьев толокнянки, листьев березы, корня солодки, кукурузных рылец — всех по 20 граммов. Залить литром кипятка, настоять 2 часа. Пить по трети стакана 3 раза в день после еды. А как хорошо помогают растения закаляться при заболеваниях желудочно-кишечного тракта! Это хронические гастриты, энтериты, колиты. Даже при хорошем общем состоянии при указанных болезнях возможны спазмы кишечной мускулатуры, особенно при действии на тело холодной воды. В этом случае полезны ромашка, валериана, тимьян, розмарин, черемуха, душица, зверобой, солодка, мята. Можно приготовить из них, например, антиспастический чай. Для этого возьмите по 1 чайной ложке каждого из этих растений. Залейте тремя стаканами кипятка. После настаивания 4—6 часов можно пить по 1/5—1/2 стакана перед интенсивными закаливающими процедурами. Если появилась изжога, могут быть полезны соки брюквы, вишни, крыжовника, сливы, малины, абрикосов, черноплодной рябины. Они тормозят желудочную секрецию. Соки разбавить наполовину водой и пить после еды. Учтите, что лучше пить сок с мякотью. Наконец, закаливание очень полезно при нарушениях обмена веществ.

Таким образом закаливание пищей является одним из видов закаливания. Вопрос: Можно ли получить список продуктов и растений для общего укрепления организма?

Ответ: Да, Вы можете взять памятку о продуктах питания и травянистых растениях, способствующих укреплению организма в разные сезоны года.

Вопрос: Нужно ли советоваться с терапевтом?

Ответ: Да, обязательно. Наши советы носят только рекомендательный характер.

В завершении нашей встречи, хочется поблагодарить присутствующих за то, что вы не оставили без внимания нашу встречу, за активность. Надеемся на плодотворное сотрудничество в воспитании и развитии наших детей. Также для Вас будут проводиться консультации на интересующие темы, организован стенд «Для Вас, родители!», где вы можете получать дополнительную информацию о работе объединений, изменения в режиме работы, проведении воспитательных мероприятий и консультаций.