

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка-детский сад № 28

Консультация для родителей

«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»

Составила: воспитатель 1 группы раннего возраста

Шильникова Л.М.

Яровое-2018



Закаливание - первый шаг к здоровью

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- ✚ проводить закаливающие процедуры систематически,
- ✚ увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- ✚ учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- ✚ начинать закаливание в любом возрасте,
- ✚ никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- ✚ избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- ✚ правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- ✚ закаливаться всей семьей,
- ✚ закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- ✚ в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.



Способы закаливания



**Солнце, воздух и вода –
наши лучшие друзья...**

*Лучшими средствами закаливания
служат воздух, вода и солнечные лучи.*

Умелое применение их всегда благотворно влияет на здоровье ребенка и прекрасно укрепляет его организм.

Традиционные методы закаливания: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла.

Нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ, полоскание горла прохладной водой.

Контрастное воздушное закаливание.

Из теплого помещения дети попадают в холодное.

Хождение босиком.

При хождении босиком происходит укрепление сводов и связок стопы, идет профилактика плоскостопия. Летом детям предоставляется возможность ходить босиком по горячему песку, по мелким камушкам, шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Контрастный душ.

Самый эффективный метод закаливания в домашних условиях.

*После зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38*С в течении 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3*С, а время обливания сокращается до 20-25 сек. Процедура повторяется 2 раза. Через 1- 1, 5 недели разница температуры воды возрастает до 4-5*С и в течение 2-3 месяцев достигает отметки 19-20 *С.*

Полоскание горла прохладной водой.

Это один из методов профилактики заболевания носоглотки.

*Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37*С, затем снижается каждые 2-3 дня на 1*С и доводится до комнатной.*

Закаливание – это также ряд повседневных процедур, не требующих специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой, а не только обливание и обтирание.

Закаливание необходимо проводить систематически во все сезоны года, без перерывов и непрерывно постепенно снижая температуру воды. Нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами – обтирание, ножные ванны.

Закаливанию подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка.

Закаливание воздухом проводят, начиная с выработки привычки к свежему воздуху. По температурным ощущениям различают: горячие воздушные ванны – выше 30*С; теплые – выше 22*С; средние – 21-22 *С; прохладные – 17-21*С; холодные 4-13*С; очень холодные – ниже 4*С.

Воздушные процедуры – это прогулки, игры, спортивные занятия на свежем воздухе.

Закаливание водой начинают проводить с влажного обтирания ног. Начальная температура воды должна составлять около 35*С, продолжительность такой процедуры длится от 30с. до 1 мин. Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1 *. Конечная температура составляет 28*С.

Обливание ног: начальная температура воды около 20*С.

Прохладные ножные ванны: начальная температура воды составляет около 34*С. Каждые 2 дня температуру снижают на 1*С. Конечная температура может составлять 18-28*С. Общая продолжительность процедуры по времени составляет 8-12 мин. Процедуру заканчивают обливанием теплой водой- 36*С.

Обтирание: обнаженного ребенка необходимо обернуть смоченной и тщательно отжатой простыней, после чего тело поверх простыни растирают руками до ощущения им тепла. Простыню убирают, ребенка обливают водой и растирают сухой грубой простыней. Процедура длится от 3 до 5 мин., начальная температура воды составляет 33-35*С, постепенно ее снижают и доводят до 28*С.

Воздействие на воротниковую зону: ребенка укутывают в махровое полотенце до подмышечной области. Полотенце, смоченное в горячей воде (40*С, прикладывают на воротниковую область на 1-2 мин., затем смоченное в холодной воде (30*С) – на 1 мин. Общая продолжительность процедуры – до 10 -12 мин.



Важно помнить!

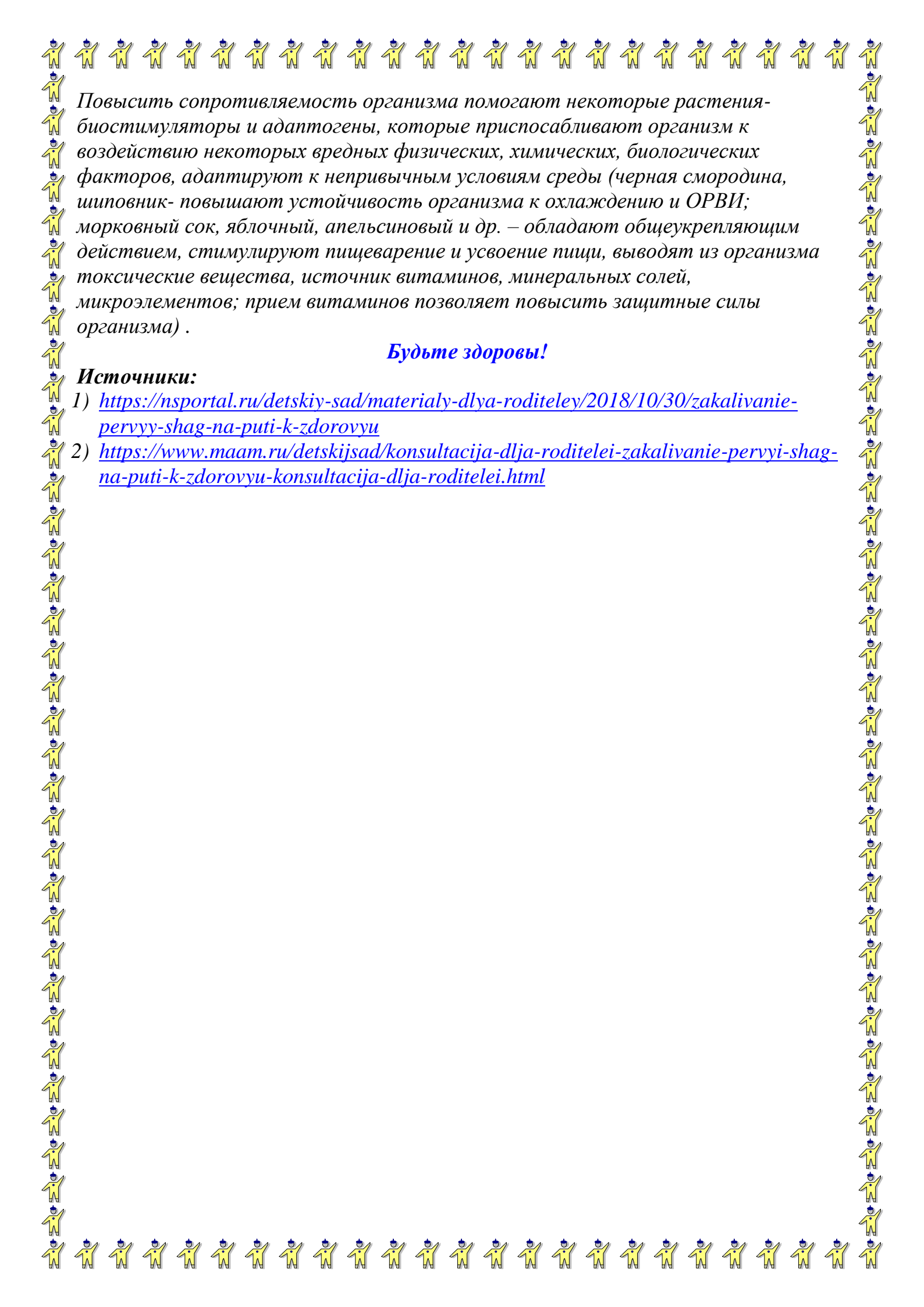
Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и нежелателен.

При проведении процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний (страха, обиды, беспокойства). Это может привести к невротическим расстройствам.

Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания?

Если мы хотим видеть ребенка здоровым, необходимо ежедневно проводить закаливающие процедуры.

В минимум закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.



Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения-биостимуляторы и адаптогены, которые приспособливают организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, адаптируют к непривычным условиям среды (черная смородина, шиповник- повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ; морковный сок, яблочный, апельсиновый и др. – обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, выводят из организма токсические вещества, источник витаминов, минеральных солей, микроэлементов; прием витаминов позволяет повысить защитные силы организма) .

Будьте здоровы!

Источники:

- 1) <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/10/30/zakalivanie-pervyy-shag-na-puti-k-zdorovyu>
- 2) <https://www.maam.ru/detskij-sad/konsultacija-dlja-roditelei-zakalivanie-pervyi-shag-na-puti-k-zdorovyu-konsultacija-dlja-roditelei.html>