

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида №35
«Дельфин» Бугульминского муниципального района Республики
Татарстан*

Консультация для родителей о закаливании детей в семье

**Составили воспитатели
средней группы №1
Иванова Нина Владимировна
Староверова Татьяна Борисовна**

Консультация для родителей о закаливании детей в семье

Скоро Ваш малыш пойдет в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности.

Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из – за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними – закаливание. Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличиваете силу закаливающего фактора (солнца, воздуха, воды);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимально температуры воздуха +20°C; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже 16°C. Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5 – 4 часов.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В тоже время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате – очередная простуда.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма! Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура – обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голеней и стопы. Первоначальная температура воды - 30°C. Постепенно снижая ее через 1 -2 дня на 2°C, доводят до 16 -14°C. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Одно из важнейших правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим.

Если ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и , если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько

повысьте температуру воды (на 2 -3°С по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки.

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Еще раз напоминаем: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение – жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие – бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость – нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит – хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон – спокойный, глубокий, засыпает быстро через (5 – 7 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей – неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна – необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т.п.

Самое главное – не прекращайте закаливания!