



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский сад № 12
«Буратино» общеразвивающего вида»
г. Нурлат Республики Татарстан

Консультационный центр «Первые шаги»



Консультация для родителей
«Закаливание- первый шаг на пути к
здоровью»

**Консультант КЦ, инструктор
по физической культуре
Муртазина Раиля Азатовна**

2021 г.

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

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребёнка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте;
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замёрз;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной водой 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 семьёй;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребёнок никогда не курить!

Закаливание организма.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание организма, которое способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности детей.

Закаленный ребенок - тот, кто достаточно устойчиво переносит все изменения во внешней среде.

Поэтому закаливание организма ребенка должно стать образом жизни каждой семьи.

Нельзя закалить ребенка раз и навсегда. Его необходимо закалывать постоянно.

Способы закаливания.

Основные факторы закаливания – природные и доступные «Солнце. Воздух и Вода». Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни и после осмотра малыша врачом-педиатром.

Контрастный душ.

Ребёнок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в тёплой воде. А потом скажите ему: «Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам». Вы открываете холодную воду, и ребёнок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребёнок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: «А ну, давай с тобой по лужам побегаем!». И вот из тёплой ванны в холодный таз (или под дождик), а потом опять в ванну. И так не менее 3-х раз. После процедуры укутайте ребёнка в тёплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

Воздушные ванны.

Постарайтесь ежедневно воспитывать у детей привычку к закалывающим процедурам. Если родители сами принимают воздушные и водные процедуры, то ребенок без принуждения последует их примеру.

Следите, чтобы помещение, в котором он находится, постоянно проветривалось. Если наружный воздух не слишком холодный, то в присутствии детей на весь день открывают форточки и фрамуги. Температура в помещении должна быть 16-19 °С. С наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в

помещении не снизится на 1-2 °С. Занятия гимнастикой и подвижными играми должны всегда проходить при открытых форточках.

Большое значение имеет одежда. Ни в коем случае нельзя изнеживать детей, рядить их в сто одежек. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям.

Длительное пребывание на свежем воздухе - важный элемент закаливания. Даже зимой постарайтесь, чтобы ваши дети были на прогулке не менее 3-4 ч. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры.

Закаливающее дыхание.

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Проводится 2-3 раза в день.

а) **«Найди и покажи носик»**. Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

б) **«Помоги носику собраться на прогулку»**. Ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) **«Носик гуляет»**. Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

г) **«Носик балуется»**. На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) **«Носик нюхает приятный запах»**. Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) **«Носик поет песенку»**. На выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: **«Ба-бо-бу»**.

ж) **«Погреем носик»**. Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

з) **«Носик возвращается домой».** Дети накрывают носик платком, а затем убирают платок. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Хождение босиком-элемент закаливания организма.

Для чего же нужно хождение босиком? Дело в том, что на коже стоп находится большое количество рецепторов, реагирующих на тепло и холод. Закаливание делает стопы ног менее чувствительным к колебаниям температуры, и следствие этого - снижение заболеваемости.

Также не следует забывать, что хождение босиком может предупредить, а иногда и вылечить плоскостопие, которым сейчас страдают очень многие дети.

Как и любой вид закаливания, хождение босиком должно быть постепенным и систематическим. Начинать лучше с хождения в тёплой комнате по специальному резиновому коврику с рифлёной поверхностью, который служит замечательным тонизирующим средством. Дополнительно можно делать массаж стоп с помощью скалки, круглой палки, катая её под подошвами ног каждый день по нескольку минут. Но не забывайте о ходьбе босиком по траве или земле. Горячий песок, острые камни, шлак, шишки и хвоя действуют как сильные раздражители, тёплый песок, трава, ковёр на полу успокаивают.

При хождении босиком увеличивается интенсивность деятельности практически всех мышц организма, стимулируется кровообращение, улучшается умственная деятельность. Поэтому используйте хождение босиком для укрепления здоровья.

Солнечные ванны.

Больше всего теплым солнечным дням радуются дети. Ведь они так любят отдыхать на свежем воздухе. У них появляется возможность играть подвижные игры, бегать, прыгать, кричать и веселиться.

Под воздействием нежных теплых солнечных лучей в организме детей вырабатывается очень полезный витамин D, который крайне необходим для формирования прочности костей. Солнце также обладает дезинфицирующим свойством, повышает иммунитет и является очень сильным антидепрессантом.

Закаливание детей требует немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Действие закаливающих факторов должно ощущаться детьми как естественное и приятное.