

## **Консультация для родителей "Закаливание детей дошкольного возраста"**

Автор разработчик:  
Инструктор по физической культуре  
Борисова С. А.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: "Здоровому, все здорово"! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, ведь какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Здоровый образ жизни - это рациональное питание, занятие спортом, закаливание. Человек сам творец своего здоровья!

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При закаливании надо руководствоваться определенными **принципами**, к числу таких относятся: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей ребенка, активное и положительное отношение детей к закалывающим процедурам. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

**1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя.** Постепенность заключается, прежде всего, в том, что первые закалывающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

**2. Последовательность применения закалывающих процедур.** К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах - раньше, чем с ними не проведены обливания.

**3. Систематичность начатых процедур.** Нельзя прерывать закалывающие

процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или "механизмы", которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

**4. Комплексность.** Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время - с купанием.

**5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.** Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей.

**6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.** Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм. Важно так продумать и организовать проведение процедур, чтобы они вызывали у детей положительные эмоции.

#### ***Закаливание воздухом***

Воздух является наиболее доступным средством закаливания для всех детей в любое время года. В отсутствие детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком и требованиями СанПиН. Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегченной одежде (при температуре воздуха не ниже 19-20 градусов С). Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде. Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 22 градуса С и выше. Хождение по "дорожке здоровья". Ежедневные прогулки на улице в любое время года.

#### ***Закаливание солнцем***

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда

плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей, как во время приема солнечной ванны, так и после нее. Обязательно одеваем ребенку головной убор.

### ***Закаливание водой***

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна. Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытье рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем. Организуем полоскание рта, и горла водой после каждого приема пищи, постепенно снижая температуру воды на 1 градус С, доводя до 18 градусов С.

Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал в стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом, иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настраивается и терморегуляция организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна.

Организм учится не терять излишки тепла при охлаждении и наоборот, отдавать тепло, чтобы не перегреться. При периодических повторениях процедур организм постепенно привыкает и сразу же отвечает необходимой реакцией. Чем раньше начать закаливание ребенка, тем легче его организм будет переносить процедуры и тем эффективнее будет результат. К тому же, при закаливании ребенка, тренируется не только его тело, но и ускоряются реакции головного мозга.

### ***Уважаемые родители!***

Чтобы наша работа с часто болеющими детьми была эффективна, нам необходимо ваша поддержка. Все мероприятия, проводимые в детском саду, и рекомендации, которые мы будем предлагать вашему вниманию, просим выполнять и дома. Оздоровляйтесь сами вместе с вашими детьми! Вы будете хорошим примером для подражания; это еще одна возможность общения с ребенком; да и совместное дело спорится лучше и веселее.

В домашнюю систему оздоровления ребенка предлагаем включить:

1. Закаливание;
2. Выполнение режима дня;
3. Физические упражнения для часто болеющих детей;
4. Рациональное питание;
5. Точечный массаж;
6. Дыхательные упражнения.

Итак, начнем с закалки! Желаем вам успеха!

*Домашнее задание по проведению закаливающих процедур с ребенком:*

1. Проводить босохождение по ковру до 20 минут за один раз.
2. Воздушные ванны в одних трусиках - до 15 минут при температуре воздуха 21–24 градуса С.
3. Постепенно перестать кутать ребенка. В комнате одевать легко, на ногах - тапочки или простые носки.
4. С хорошим психологическим настроем начать обливать стопы ног холодной водопроводной водой утром и вечером: 0,5 литра холодной воды вылить на стопы, через 3-5 секунд промокнуть их сухим полотенцем.
5. Умывание теплой водой заканчивать ополаскиванием лица, шеи и рук по локти холодной водой.
6. Полоскать рот и горло водой комнатной температуры или чуть теплее с настоем трав (ромашка, шалфей, календула, мать–и–мачеха, березовые почки) или раствором морской соли (1 ч. ложка на стакан воды).