

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

### **"Закаливание детей дошкольного возраста"**

При закаливании надо руководствоваться определенными **принципами**, к числу таких относятся: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей ребенка, активное и положительное отношение детей к закаливающим 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 закаливающие 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 закаливающих 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 закаливающие 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 насилиственное 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 отсутствии 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 ладошкой 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. Оздоравливайтесь 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!

Подготовил воспитатель высшей категории: Холод Е.А.