

Консультации для родителей по теме
«Оздоровление и закаливание дошкольников в домашних условиях»

*Материалы подготовила:
воспитатель Катрухина Е.Н.*

Наши дети. Сколько радости и надежд связано с их появлением на свет. Мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, красивыми и умными. Мы готовы сделать все от нас зависящее, чтобы их детство было счастливым.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.

К сожалению, многие родители не дооценивают значение этого возраста, рассматривают его как переход от младенчества к школьному периоду, как своеобразный отдых. Но именно в саду формируются основные двигательные навыки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность.

Как часто родители, развивая своих детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему - то второстепенному, происходящему само по себе.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ НАПРАСНО, НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ - ПОТОМ ПРИДЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ, А ЭТО ВСЕГДА ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ И МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Приступить к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание нужно проводить систематически.
3. Основной принцип - постепенность.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Закаливающие процедуры надо проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Разумное воспитание немыслимо без закаливания. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие. И детский сад, а потом занятия в школе он не пропускает, и мама "не сидит" на больничных!

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОТ ТРЕХ И СТАРШЕ.

Ориентировочная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня дошкольника.

1. Зарядка. Упражнения выполняются в трусиках, босиком.
2. Умывание до пояса, t воды 16-14градусов.
3. Полоскание горла.
4. После сна - контрастные ножные ванны.
5. Вечером - гигиеническая ванна с последующим обливанием.

В летнее время к этому добавляются свето - воздушные или солнечные ванны (от 5 до 15 минут, ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме от 3 до 7 минут. Приучайте ребенка ходить босиком. Это способствует профилактике плоскостопия.

«Закаливание ребенка в домашних условиях»

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангины и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой(+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду. Потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.

- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.
- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.
- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.
- Станьте примером для подражания.
- Начинать закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
- Не допускайте переохлаждения ребенка.
- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и открыл дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена

настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было...

Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...