

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Аистенок» п.Выгоничи

**Консультация для родителей**  
**на тему:**  
**« Закаливание**  
**в домашних условиях»**



*Составила: Л.А. Белокаменцева*  
*Инструктор физической культуры*

2020год



## Консультация для родителей «Закаливание в домашних условиях»

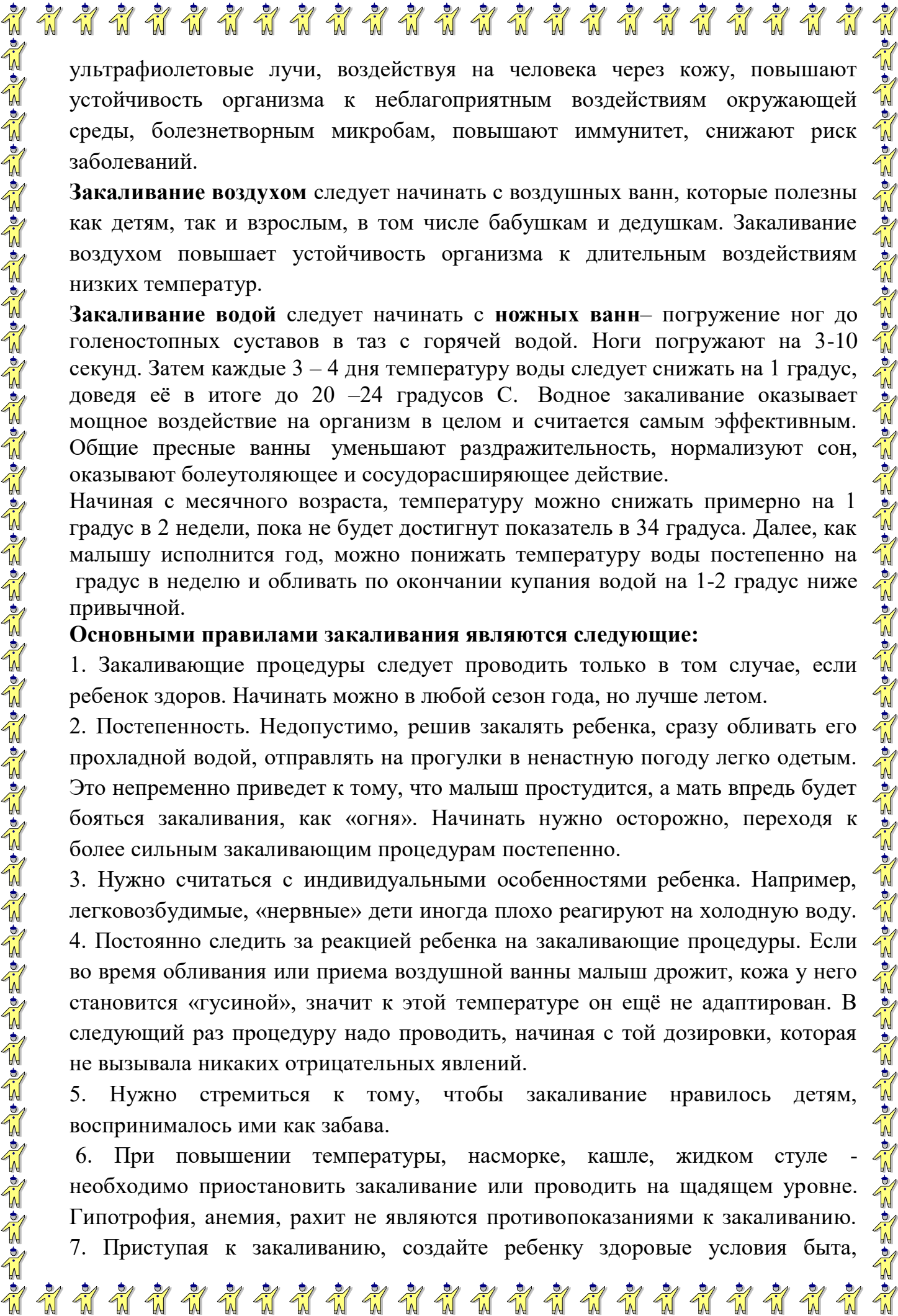
Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Предрасполагающими к этому факторами являются: обилие контактов с детьми и взрослыми с больными острыми респираторными заболеваниями, незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий. Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым. Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий. В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание является одной из важных составляющих здорового образа жизни, это полезная процедура. С ее помощью можно укрепить здоровье ребенка и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Если закалывать малыша с раннего возраста, вы повысите иммунитет и сохраните его здоровье.

Конечно, родители боятся начинать закалывать 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.

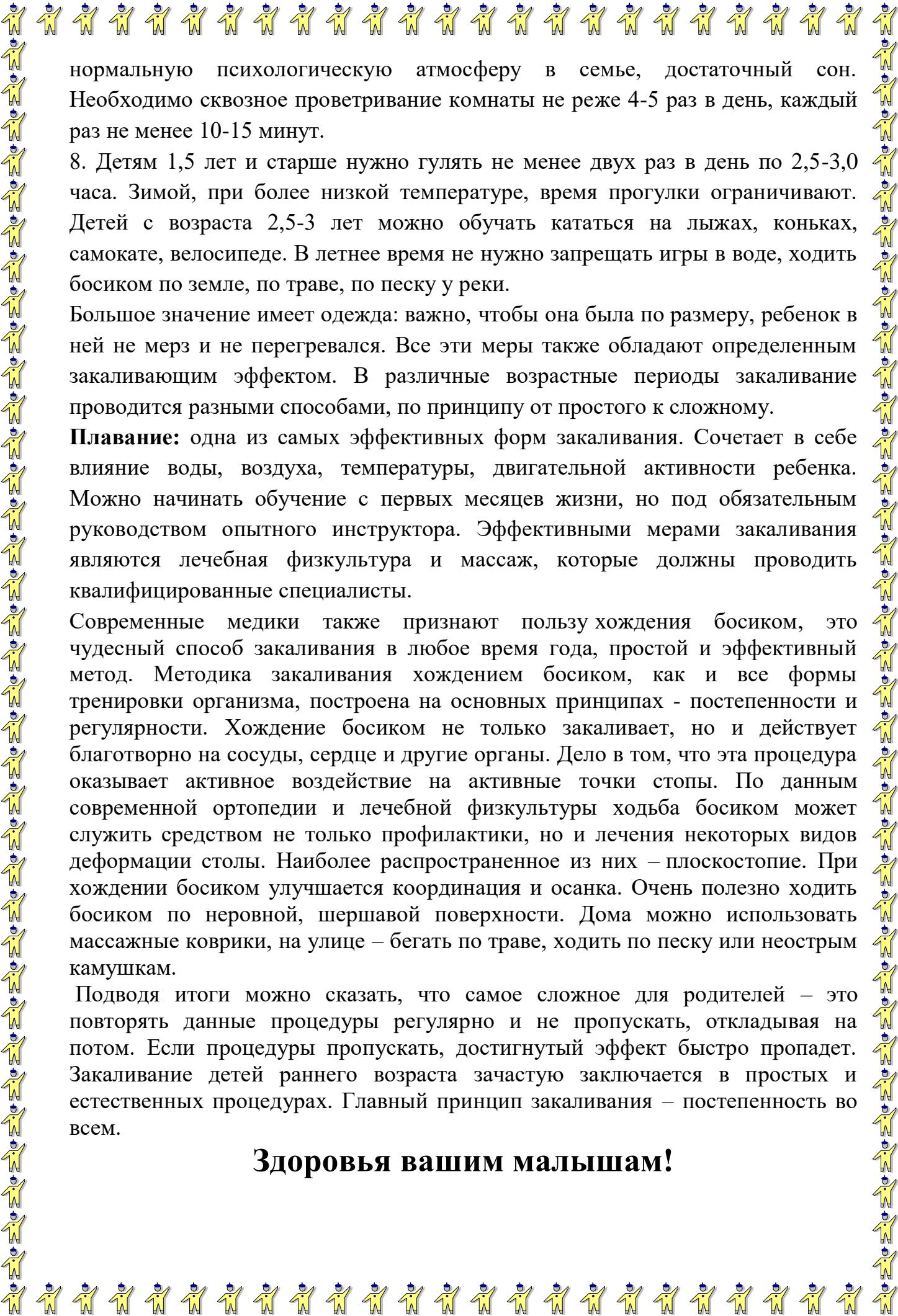
**Закаливание воздухом** следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

**Закаливание водой** следует начинать с **ножных ванн** – 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. Водное закаливание оказывает мощное воздействие на организм в целом и считается самым эффективным. Общие пресные ванны уменьшают раздражительность, нормализуют сон, оказывают болеутоляющее и сосудорасширяющее действие.

Начиная с месячного возраста, температуру можно снижать примерно на 1 градус в 2 недели, пока не будет достигнут показатель в 34 градуса. Далее, как малышу исполнится год, можно понижать температуру воды постепенно на градус в неделю и обливать по окончании купания водой на 1-2 градус ниже привычной.

**Основными правилами закаливания являются следующие:**

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
2. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым. Это непременно приведет к тому, что малыш простудится, а мать впредь будет бояться закаливания, как «огня». Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.
3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
4. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания или приема воздушной ванны малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован. В следующий раз процедуру надо проводить, начиная с той дозировки, которая не вызывала никаких отрицательных явлений.
5. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.
6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.
7. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта,



нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

8. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой, при более низкой температуре, время прогулки ограничивают. Детей с возраста 2,5-3 лет можно обучать кататься на лыжах, коньках, самокате, велосипеде. В летнее время не нужно запрещать игры в воде, ходить босиком по земле, по траве, по песку у реки.

Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом. В различные возрастные периоды закаливание проводится разными способами, по принципу от простого к сложному.

**Плавание:** одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Современные медики также признают пользу хождения босиком, это чудесный способ закаливания в любое время года, простой и эффективный метод. Методика закаливания хождением босиком, как и все формы тренировки организма, построена на основных принципах - постепенности и регулярности. Хождение босиком не только закаливает, но и действует благотворно на сосуды, сердце и другие органы. Дело в том, что эта процедура оказывает активное воздействие на активные точки стопы. По данным современной ортопедии и лечебной физкультуры ходьба босиком может служить средством не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. Наиболее распространенное из них – плоскостопие. При хождении босиком улучшается координация и осанка. Очень полезно ходить босиком по неровной, шершавой поверхности. Дома можно использовать массажные коврики, на улице – бегать по траве, ходить по песку или неострым камушкам.

Подводя итоги можно сказать, что самое сложное для родителей – это повторять данные процедуры регулярно и не пропускать, откладывая на потом. Если процедуры пропускать, достигнутый эффект быстро пропадет. Закаливание детей раннего возраста зачастую заключается в простых и естественных процедурах. Главный принцип закаливания – постепенность во всем.

**Здоровья вашим малышам!**