

МАДОУ ЦРР – детский сад

«Закаляйся – если хочешь быть здоров....»
(Консультация для родителей)



Составитель: Тимофеева Л.Н., воспитатель

Красноуфимск 2022

**Закаляйся, если хочешь быть «здоров»
Постарайся, позабыть про докторов
Водой холодной обливайся
Если хочешь быть «здоров»
Нам полезней воздух, Солнце и вода
От болезней помогают нам они всегда
От всех болезней
Солнце, воздух и вода**

Именно с этих строк известной песни хочется начать данную консультацию. Ведь закаливание детей дошкольного возраста помогает повысить иммунную защиту и уменьшить заболеваемость инфекционными заболеваниями. В основе закаливания лежит регулярная тренировка организма к перепадам температуры окружающей среды.

Когда говорят о здоровом образе жизни, то закаливание – это первое, что приходит в голову. Особенно оно важно для маленьких детей, ведь их организм еще не может быстро и адекватно реагировать на различные изменения в окружающей среде. Механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегревом или переохлаждением.

Общие принципы закаливания.

Без регулярности в проведении любое закаливание неэффективно. Только систематические закаливающие процедуры без привязки к времени года дают положительный результат. Закаливание детей следует начинать только в здоровом состоянии. Даже для здорового организма закаливающие процедуры являются стрессом. В первый раз, а состояние больного ребенка на их фоне может ухудшиться. Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно, наблюдая, как малыш перенес предыдущую нагрузку. Программа закаливания детей должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей. Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов – начинаю всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны, постепенно переходя к наиболее действующим (обтирания, обливания холодной водой). Оптимальным решением будет вписать комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребенка. Любое закаливание детей дошкольного возраста надо проводить только при их хорошем настроении, ведь от этого зависит то, как они отнесутся к закаливанию, и прямым образом повлияет на его регулярность.

Закаливание солнцем (Гелиотерапия)

Солнце – тоже добрый друг детского здоровья: оно улучшает обмен веществ, состав крови, болезнетворные микробы. Но оно очень строгий друг. Солнечные ванны играют важную роль в закаливании организма ребенка. Прежде всего, переход ребенка из тени, где температура воздуха ниже, на солнцепек и затем обратно в тень влияет не столько из-за изоляции, упражняет ее и при правильном пользовании солнечными лучами вырабатывается привычка к теплу без перегрева. Длительные пребывания на солнце приводят к перегреву, вызывает сильный ожог на наиболее чувствительные участки кожи. При этих ожогах температура тела ребенка поднимается до 40 С. Так же, может

азвиться малокровие, обостриться ранее перенесенное заболевание. Время пребывания на солнце нужно дозировать от 5 мин. до 30-40 мин, пока не появится ровный загар. Надо чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается.

Закаливание воздухом (Аэротерапия)

Закаливание воздухом – самый простой и доступный для детей способ. Закаливающие действие на организм оказывают такие его характеристики, как температура, влажность и движение частиц. Начинают закаливание детей дошкольного возраста воздушных ванн, например, во время переодевания, затем подключают сон с открытой форточкой – сначала только дневной, а затем и ночной (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 – 20 градусов.

Прогулка является мощным средством закаливания организма.

Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4, 5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину – после дневного сна.

Закаливание водой.

Вода является самым мощным фактором закаливания. Для детей дошкольного возраста в режим дня обязательно вводят мытье рук – утром, перед и после еды, после туалета и прогулки. Кроме гигиенического значения мытье рук прохладной водой выполняет закаливающую роль. Спустя время можно расширить режим закаливания водой – попеременно мыть руки до локтей, шею и лицо теплой и холодной водой. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды. По отзывам, после серии таких полосканий снижается частота воспалительных заболеваний носоглотки. Общее закаливание водой у детей рекомендуют начинать с обтирания тела влажной махровой рукавичкой. Сначала обтирают только руки, ноги и шею, постепенно увеличивая площадь обтирания, температуру воды и длительность процедуры. После обтирания нужно интенсивно растереть кожу сухим полотенцем. Только после такой подготовки можно переходить к обливаниям. Начинают обливание водой с температурой 39 градусов, через 3-4 дня ее снижают на 1-2 градуса. Летом можно обливаться на улице, в прохладное время года – в помещении. При таком виде закаливания детей дошкольного возраста, как обливание, также важна постепенность. Чтобы привыкнуть, начинают обливание с ног, постепенно поднимаясь выше.

Закаливание солевой дорожкой.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка по колючую нервными окончаниями. Процедура состоит в следующем. Берутся три полотенца. Первое полотенце опускается в солевой раствор (на 1 литр воды 90 гр. соли) и затем расстилается на полу или полиэтиленовой пленке. Второе полотенце замоченное в пресной воде комнатной температуры, кладется рядом с первым. Третье полотенце остается сухим. Ребенок встает ногами на первое полотенце, выполняя ритмичные движения, прыжки и т. д. в течение 4-5 минут, затем переходит на второе полотенце, стирает соль с подошвы ног, будто бы он пришел с улицы, и вытирает ноги на третьем полотенце, а затем переходит на сухое полотенце и вытирает ступни ног насухо. При проведении закаливания на солевых дорожках важно предварительно разогреть стопу.