

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию воспитанников № 113**

г. Екатеринбург, ул. Шарташская, 16, тел./факс (343)350-13-08 e-mail: mdou113@eduekb.ru <https://113.tvoyasadik.ru/>

***Консультация для родителей:
«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»***

Выполнила: Пономарёва Лидия Васильевна
воспитатель I квалификационной категории

Екатеринбург
Март, 2024

Консультация для родителей: «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»

Известно, что дети часто не посещают детский сад из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - **закаливание**. Однако пользу оно принесёт только при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов **закаливания** с учётом состояния его **здоровья**;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (*воздуха, воды, солнечной радиации*);
- **закаливание** проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (*10 дней*) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к **закаливающим процедурам**.

Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствуют ускорению обмена веществ, оказывают благотворное влияние на психосоматическое состояние ребёнка. **Закаливание** тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма.

Противопоказанием к **закаливанию** служат острые инфекционные заболевания, повышение температуры тела, негативное отношение ребёнка, ряд заболеваний (врождённые пороки сердца, эпилепсия, постгипоксическая энцефалопатия, ревматизм и диабет в семейном анамнезе).

К специальным **закаливающим** процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22^о продолжительностью 3-5 минут, с последующим снижением температуры до 18^о и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребёнка: вначале обнажают руки - заменяют рубашку с рукавами майкой. Затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно оно важно, **если ребенок ослаблен**. В то же время известно, что многие **родители** ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «*дуновения воздуха*» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и в результате - очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство **закаливания детского организма**. **Закаливание** воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха – 20^о, во время гимнастики и подвижных игр может **быть ниже – 16^о**.

Ребенок должен ежедневно гулять! Даже в ненастную погоду и зимой **быть** на воздухе не менее 3,5 - 4 часов!

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса **закаливания воздухом**. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная

процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды - 300. постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2, доводя до 160-140. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем. **Закаливающий эффект усиливается, если** применять контрастное обливание стоп. Для **здоровых закаленных** детей рекомендуется чередование воды температурой 380-180- 380-180; для ослабленных, имеющих хронические заболевания, предлагается другая схема обливания, щадящая - 380-280-380. При этом можно увеличить разницу между тепловым и холодным раздражителями: начальную температуру теплой воды 360-350 постепенно увеличивают до 400-410, а температуру холодной воды с 240-250 снижают до 180.

Как мы уже говорили, одно из важнейших правил **закаливания - постепенность**, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому прежде чем начать, такие процедуры, как обтирание тела, обливание, приучите ребенка ходить дома не в чулках, а в носках. Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 мин. снимал обувь и ходил в носках, после этого, босиком. Через неделю продолжительность процедуры (*т. е. хождение босиком*) увеличивают ежедневно на 1 мин. и доводят до 15-20 мин. Общие **закаливающие** водные процедуры проводятся при температуре воздуха не, ниже 230. Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой. смоченной водой. В начале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови, затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 340 - 350 через 3-4 дня снижается на 2 и доводится до 220. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна **быть на 2-4 выше**, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2-х месяцев (*для получения большего эффекта*) а затем переходят к более сложной процедуре - к обливанию. Продолжительность обливания постепенно увеличивается с 15 до 35 секунд. Для обливания лучше использовать лейку, подняв ее над ребенком на 6-8 см, так как, пользуясь душем, не всегда можно точно отрегулировать температуру воды.

Ваш ребенок заболел. Обязательно обратитесь к врачу, и **если он сочтет возможным**, не отменяйте **закаливающие процедуры**, лишь несколько повысьте температуру воды (*на 2 - 3 по сравнению с той, которая была до заболевания*).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует **закаливанию носоглотки**, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1,3 стакана воды.

По каким признакам определить, эффективно, ли **закаливание**.

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие - бодрое, ребенок всегда готов к действию,

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут, во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в **закаливающие процедуры**: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т. п.