

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА № 16 «КОЛОКОЛЬЧИК»
г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

393760, г. Мичуринск, ул. Парковая, дом 92, тел.(847545) 2-36-49
E-Mail: michbdou16@ya.ru сайт: michdou16.68edu.ru

**Консультация
для родителей на тему:
ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**



**Подготовил:
Игнатова Анастасия
Александровна, воспитатель**

г. Мичуринск

Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашляет?

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание - это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение очень примитивно и не раскрывает всей сути понятия.

Закаливание детей дошкольного возраста характеризуют следующие положения - это система определенных процедур в ритме дня. Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку, определяя формирование его мышления и дальнейшей деятельности. Это не самоцель. Оно является средством укрепления и сохранения здоровья ребенка.

Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста:

- Регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
 - Постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
 - Чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);
 - Использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
 - Комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
 - Процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции
- Общие правила закаливания:
- Одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
 - Укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате.
(ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;)
 - После сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
 - Ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
 - в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.
 - Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Закаливание детей в домашних условиях:

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо.

Итак, есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

Воздушная ванна по утрам в одних трусиках. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.

Умывание до пояса. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.

Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды). Как полоскать нос? Наберите в ладошку воды и дайте ребенку втянуть ее носом. Затем – высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно выполняют эту процедуру с четырех лет.

Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.

Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.

Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут. Используйте эти его способности.

Детки любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются в свое удовольствие! Только не тащите его санки на гору сами. Ребенок должен двигаться, чтобы не озябнуть. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет). И еще. Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Заставляйте ребенка дышать носом.