



**Воспитатель
Высшей квалификационной
категории
Посохина
Мария Владимировна**

Консультация для родителей «Закаливание детей младшего дошкольного возраста в летний оздоровительный период».

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое уменьшает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце. Закаливание оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда детей, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность детей, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательными к состоянию здоровья каждого ребенка, учитывать условия, в которых происходит игра: нет ли ветра и т.п.).

Условия закаливания:

- Первое условие закаливания — процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.
- Второе условие — продолжительность процедур увеличивается постепенно.
- Третье условие — обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Принципы закаливания:

- Закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья.
- Интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком.
- Эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

Методы закаливания в младшей группе:

1. Утренняя гимнастика.
2. Одежда в группе и на улице по погоде.
3. Прогулки каждый день с подвижными играми.
4. Сон без маек (с учетом температуры воздуха в группе и пожеланиями родителей).
5. Хождение босиком до и после сна.
6. Гимнастика и хождение по ребристым дорожкам.
7. Фитонциды – лук, чеснок.

8. Умывание холодной водой.

Основные правила закаливания ребенка:

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Чтобы получить положительный эффект, необходимо:

1. Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.
2. Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:

1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.

Закаливание детей воздухом:

Первое требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий жизни ребёнка, чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в которой должна быть около 22 градусов. Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствие ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры). Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. В средней климатической зоне дневной сон на открытом воздухе проводится даже при морозе, но при отсутствии ветра. Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов. Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком. Воздушные ванны

дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. В эти 6-8 минут ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни. Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

Закаливание детей водой:

Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела. При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов. При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана. Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину. Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0, 5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

Более сильное действие оказывает общее обливание. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1, 5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела. Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). Наблюдая за детьми, можно постепенно снизить температуру воды до комнатной, не допуская, однако, явления охлаждения. В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

Закаливание детей солнцем:

Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей. Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети

спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

Начинать закаливание лучше в теплое время года. При ухудшении состояния ребенка после закаливания его следует прекратить. Эффект от закаливающих процедур достигается за 2-3 месяца. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей — надо просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Закаливание организма рекомендуется начинать с воздушных ванн. Выполнять такие процедуры лучше утром в сочетании с утренней гимнастикой. Специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать натощак. Температура воздуха при воздушных ваннах составляет 16 -20 градусов. Для здоровых детей первые воздушные ванны длятся 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5 -10 минут и постепенно доводится до двух часов.

Вместе с мамой и папой:

Известно, что дети любя подражать взрослым, и будет очень хорошо, если эту способность ребенка родители используют для того, чтобы воспитать у него прочную привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку дети и родители могут делать вместе! Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в недели (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания. Если вы закаляете ребенка не первый год, можно рекомендовать сочетание водных процедур с последующими воздушными ваннами сначала в комнате, а летом и на открытом воздухе. После обливания или душа не вытирайте ребенка досуха. Удалите лишь крупные капли воды легкими прикосновениями махрового полотенца. Пусть он

обсохнет, оставаясь обнаженным: в результате испарения влаги происходит дальнейшее охлаждение тела.

Но допускать, чтобы ребенок дрожал, нельзя. Если ему холодно — надо сделать легкий массаж, растереть его полотенцем. В течение нескольких дней повторите обливание с последующей воздушной ванной — и ребенок привыкнет к этому, дополнительного согревания не потребуется. Напоминаем, это процедура сильнодействующая, и начинать с нее закаливание нельзя. Желаем вам не болеть и посещать детский сад!



Список использованной литературы:

1. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комарова, М. А. Васильева Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы».
2. И. В. Лапина «Адаптация детей при поступлении в детский сад». «Учитель», 2012.
3. В. Н. Дмитриев Игры на свежем воздухе/ В. Н. Дмитриев – М.: МПС, 1998 г.
4. Глен Доман: «Как сделать ребенка физически совершенным», «Гармоничное развитие ребенка» - М.:1996.
5. В. П. Праздников: «Закаливание детей дошкольного возраста» - Ленинград: изд-во «Медицина», 1988.
6. С. А. Пономарев: «Растите детей здоровыми» - М.: изд-во «Советский спорт», 1989.
7. Л. Г. Голубева, И. А. Прилепина Закаливание дошкольника под редакцией В. А. Доскина Москва, Просвещение 2007.
8. Л. П. Банникова Программа Оздоровления детей в ДОУ. Методическое пособие, Москва 2008.
9. Ирина Киркина Здоровье – Стиль жизни Современные оздоровительные процедуры в детском саду. Образовательные проекты; М: НИИ школьных технологий, 2008.
10. В. В. Голубев Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста.