

## Консультация для родителей

# Закаливание – испытанное средство укрепления здоровья!

Составитель: Балышева Марина Юрьевна  
Спб, ГБДОУ Кировского района д/с №45  
Воспитатель гр. «Гномики».

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.

Специалисты рекомендуют начинать закаливание с первых дней и проводить его регулярно.

Ведь даже у детей дошкольного и младшего школьного возраста механизмы терморегуляции еще работают не в полную меру для того, чтобы хорошо справляться с перегреванием или переохлаждением.

Закаливание детей дошкольного возраста позволяет им быстрее адаптироваться при поступлении в детский сад и потом реже болеть.

## Влияние закаливания на здоровье ребенка

- улучшение кровотока и нормализация давления;
- повышение интенсивности обмена веществ;
- увеличение жизненной емкости легких;
- укрепление костно-мышечной системы;
- улучшение состояния кожного покрова;
- укрепление иммунной системы;
- развитие стрессоустойчивости.



## **Закаленные дети:**

- более приспособлены к внезапным переменам погоды, неблагоприятному климату;
- быстрее адаптируются при поступлении в детский сад, школу;
- легче переносят сезонные инфекции и другие заболевания;
- реже болеют и быстрее выздоравливают.

## **Общие принципы закаливания**

Перед закаливанием детей раннего возраста следует уяснить ряд правил, без соблюдения которых данная процедура не принесет пользы и может даже навредить.

- Без регулярности в проведении любое закаливание неэффективно.
- Закаливание детей раннего возраста следует начинать только в здоровом состоянии.
- Интенсивность, частота и длительность всех закаливающих процедур следует повышать постепенно.
- Программа закаливания должна быть построена для каждого ребенка индивидуально, в зависимости от его физических и психических способностей.
- Важна также последовательность в применении различных закаливающих факторов - начинают всегда с более простых (воздушные и солнечные ванны), постепенно переходя к сильнодействующим (обтирания, обливания холодной водой).
- Оптимальным решением будет вписать комплекс закаливающих мероприятий в ежедневный режим дня ребенка.
- Любое закаливание детей надо проводить только при их хорошем настроении.



## Методы закаливания детей раннего возраста

### Закаливание воздухом

Начинают закаливание детей дошкольного возраста с воздушных ванн, во время переодевания, утренней зарядки, затем подключают сон с открытой форточкой (в летнее время). Оптимально поддерживать в помещении температуру 18 - 20 градусов.

Распространённый вид закаливания - **хождение босиком**.

Давайте ребенку побегать по ковру во время выполнения физических упражнений. Хождение босиком может стать для Вашего малыша интереснейшей игрой, если ходить по массажным коврикам. Летом, можно позволить ребенку ходить босиком, где есть чистая трава, песок, земля.

### Закаливание детей солнечными лучами

Начинают закаливание солнцем у детей раннего возраста в тени деревьев, затем переходят на местные солнечные ванны отдельных участков тела (рук, ног), постепенно увеличивая длительность солнечных ванн. Делать это надо утром или вечером, тщательно наблюдая за самочувствием малышкой. Начинают с длительности солнечных ванн 4 минуты, постепенно доводя время на солнце до 30 минут. Головной убор и питье - обязательные условия закаливания солнцем.

### Закаливание водой

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.





Чистка зубов с ополаскиванием рта прохладной водой - один из вариантов местного закаливания ротоглотки. Хорошим закаливающим эффектом обладает полоскание горла прохладной водой после еды.

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 обливания 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. Общее обливание рекомендуют проводить с возраста 9 месяцев. Кроме обливания, закаливающие водные процедуры включают душ с 1,5 лет и купание в природных водоемах с 3 лет.

Для проведения эффективного закаливания необходимо соблюдение режима дня и сбалансированное питание.

**Пусть Ваш малыш вырастет здоровым и крепким!!!**

**Источники:**

<http://cjkysirj2.blogspot.com>

<https://childage.ru>

<http://www.neboleem.net>

