

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3

**Консультация
для родителей на тему:
«Как правильно закаливать ребенка»
воспитателя Ведищевой Елены Евгеньевны**

р.п.Сосновка, 2023г

Консультация для родителей
«Как правильно закаливать ребенка»
Воспитатель I квалификационной категории Ведищева Е.Е.

Дети болеют. Этот грустный факт так же непреложен, как и тот, что дети растут. Но, в отличие от последнего, детские болезни не доставляют радости ни им самим, ни родители. Высокая температура, ломота во всем теле, слабость, капризы... Микстуры, градусники, горчичники, таблетки... Бессонные ночи. Беспокойные дни. Ну ладно бы еще «детские» инфекции. Куда обиднее, когда ребенок постоянно погружается. Не хотите, что бы малыш болел, - закаляйте его.

Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунные системы.

А что, собственно, происходит с организмом в процессе закаливания? Почему закалка помогает побеждать болезни?

Организм человека устроен так, что бы температура внутри него постоянно поддерживалась на уровне 37С. Постоянство температуры – важное условие для нормальной работы всех физиологических систем. По этой причине, когда нам жарко, мы потеем: испаряющийся пот охлаждает тело. Когда нам холодно, мы начинаем согреваться: либо включаем мышечную дрожь, либо прыгаем и бегаем. Если сохранить тепло не удастся, то наступает переохлаждение – верный путь к простуде.

Почему так происходит? Дело в том, что охлаждение – общее и местное – ведет к быстрому сужению поверхностных кровеносных сосудов, на эти клетки, приходится основное воздействие холода. Они не дополучают питания и кислорода.

Как с эти бороться? Есть только один разумный путь – приучить клетки нашего организма к частой смене температур, и тогда они будут реагировать на кратковременное или локальное охлаждение.

В литературе существует несколько классификаций методов закаливания. В зависимости от используемых природных средств выделяют:

- *Закаливание воздухом*: хорошая вентиляция помещения, облегченная одежда, прогулки, дневной сон с доступом свежего воздуха, воздушные ванны, хождение босиком;
- *Закаливание водой* – бывает местное и общее. К местному относят умывание, ножные ванны, обтирание и обмывание до пояса, местное обмывание ног, контрастное обливание. Общее включает купание в бассейне или открытых водоемах, обтирание и обливание всего тела;
- *Закаливание солнцем и ультрафиолетовое облучение.*

Есть методы, которые напрямую нельзя отнести к закаливающим, но они важны для общего успеха оздоровления ребенка. Их называют – **неспецифические закаливающие процедуры**:

- *Неспецифические воздушные процедуры* - поддержание микроклимата в помещениях в пределах гигиенических нормативов; ежедневные воздушные ванны при переодевание ко сну или на физкультурное занятие; занятие

физкультурой и проведение различных мероприятий на свежем воздухе; хождение босиком в летнее время по траве, песку, гравию, а так же при утренней гимнастике и физкультурных занятиях в комнате с теплым полом; прогулки и сон на свежем воздухе;

- *Неспецифические водные процедуры* – гигиенические ванны, подмывание, мытье рук, купание в водоемах и т.д.

Специалисты в области гигиены закаливание рекомендуют наряду с утренней гимнастикой, регулярными занятиями по развитию движений, прогулками на свежем воздухе проводить дополнительно специальные закаливающие процедуры (влажные обтирания, обливания ног холодной водой).

При подборе процедур для закаливания важно опираться на два основных принципа:

1. Все закаливающие процедуры основаны на попеременном воздействии тепла и холода (приспособления детского организма к частым сменам температуры окружающей среды).
2. Закаливание, как и любая другая физиологическая адаптация, - процесс довольно медленный, состоящий из несколько последовательных стадий. Сократить время прохождения любой из стадий, а тем более пропустить какую-либо стадию невозможно, организм просто не справится с новыми нагрузками, и ребенок заболеет даже не в результате столкновения с новыми, неизвестными возбудителями, а просто потому, что вы, своим нетерпением исчерпали его резервные возможности.

Примерные рекомендации по закаливанию детей (если ребенок впервые приступает к закаливанию)

1. Закаливание воздухом.

Прогулка в любую погоду! Следует помнить, правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки непотным, с сухими и теплыми ногами.

Воздушные ванны.

При переодевании следует оставлять ребенка на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно, либо снижать температуру в помещении, в котором проводится воздушная ванна, либо увеличивать время.

2. *Специальное закаливание водой.*

Простой и доступной методикой является специальный закаливающий массаж

1 неделя: растирание сухой рукавичкой.

2 неделя: растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде.

3 неделя: растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды.

4 неделя: растирание массажной щеткой.

После водных процедур ребенка следует одеть в сухое белье.

Важно! Темп снижения температуры и применения щетки определяется реакцией ребенка на процедуру.

При заболевании ребенка или его плохом самочувствии вся схема начинается заново и продолжается в том же порядке.

После массажной щетки у некоторых детей можно применить «испарительное» закаливание по К.В. Плеханову; рукавичку смачиваем в такой горячей воде, которую только терпит ребенок. Обтирание производится частями. Каждую часть после обтирания вытираем насухо.

Чередование: руки-ноги-живот-спина.

Полоскание горла лучше делать вместе с ребенком. Набрать в рот воду комнатной температуры и делать булькающие движения со звуком «а-а-а». Постепенно температуру воды можно снижать до водопроводной и ниже (если у ребенка хорошая носоглотка).

Можно закаливать мороженым в домашних условиях. Для этого лучше использовать зимнее время, начинать лучше с молочных коктейлей, постепенно переходя на более плотную консистенцию мороженого.