



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №90
«Ласточка» НСП «Жар-птица» города Калуги.

Консультация для родителей

«Закаливание организма – первый шаг на пути к здоровью»

Инструктор по физической культуре

Забабурин А.Н.



Наши дети. Сколько радости и надежд связано с их

появлением на свет. Мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, красивыми и умными. Мы готовы сделать все от нас зависящее, чтобы их детство было счастливым.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма.

Закаливание – одно из действенных средств воспитания детей здоровыми, стойкими, активными. Следует начинать закаливать с ранних лет и продолжать в течение всей жизни, изменяя в зависимости от возраста формы и методы его применения.

При закаливании детей следует придерживаться таких **основных правил**:

- проводить закаливающие процедуры систематически,
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,
- начинать закаливание в любом возрасте,
- никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,
- закаливаться всей семьей,
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Способы закаливания:



«Холодный тазик»

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до

5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

«Холодное полотенце»

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

«Контрастный душ»

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки.

Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик

с холодной водой и сказать: "А ну, давай с тобой по лужам побегаем!"

И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

«Прогулки босиком»



Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.

- ✓ приучать ребенка к босохождению необходимо весной или летом, можно бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой траве.
- ✓ регулярно ходить босиком, так как настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировок.
- ✓ использовать специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.
- ✓ массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Из факторов влияющих на человеческий организм, самый могущественный – это солнце.

Солнечные лучи способствуют улучшению обмена веществ, они благотворно действуют на кожные покровы, состав крови. Солнечные лучи убивают многие болезнетворные микробы.

Как правильно пользоваться солнечными лучами?

- ✓ Летом лучшее время для них - от 10 часов до 11 часов 30 минут в средней полосе, а в южных областях - с 8 до 11 часов.
- ✓ Продолжительность первой солнечной ванны 4-5 минут (по одной минуте на каждую часть тела). Постепенно продолжительность ванн увеличивается до 20-25 минут для детей младшего дошкольного возраста, а для детей постарше – до 30-40 минут. Ребенка укладывают на одеяло или топчан ногами к солнцу.

Рекомендуемые закаливающие процедуры от трех лет и старше

Ориентировочная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня дошкольника.

1. Зарядка. Упражнения выполняются в трусиках, босиком.
2. Умывание до пояса, t воды 16-14градусов.
3. Полоскание горла.
4. После сна - контрастные ножные ванны.
5. Вечером - гигиеническая ванна с последующим обливанием.

В летнее время к этому добавляются свето - воздушные или солнечные ванны (от 5 до 15 минут, ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме от 3 до 7 минут. Приучайте ребенка ходить босиком. Это способствует профилактике плоскостопия.

