



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад № 109 «Аленушка»
(МАДОУ ЦРР – «Д/с 109»)

**Консультация для родителей
«Закаливание детей дошкольного возраста»**

Подготовила Ватолина Е.К.
воспитатель младшей группы:

Барнаул, 2022

Консультация для родителей
«Закаливание детей дошкольного возраста»

Все родители мечтают о том, чтобы их ребенок рос крепким и здоровым. Для этого необходимо проводить мероприятия, направленные на повышение иммунитета ребенка.

Одним из самых **эффективных способов** для улучшения естественных защитных механизмов организма является закаливание. Что же это такое?

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела.



Принципы закаливания:

1. Систематичность (ежедневные занятия в одно и то же время);
2. Постепенность (сила и длительность действия закаливающих процедур должна наращиваться постепенно, без резкой нагрузки на организм);
3. Последовательность (приучать ребенка к закаливанию нужно с более щадящих процедур);
4. Индивидуальный подход (при проведении закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, не спешить переходить к следующему этапу закаливания, если ребенок еще не готов. Процедуры закаливания должны вызывать только положительные эмоции);
5. Комплексность (закаливающие процедуры следует сочетать с выполнением физических упражнений, рациональным питанием и правильным режимом дня).

Общие правила закаливания:

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя;
- 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; - в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;



- начинать закаливающие процедуры необходимо, когда ребенок полностью здоров.

Рекомендации по закаливанию:

1) Воздушные ванны: Решив проводить воздушные ванны для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26°C мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде. Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении. Воздушные ванны следует сочетать с физическими упражнениями (например, с утренней гимнастикой). Ребенок не должен оставаться на сквозняке, сначала проветрите помещение, а затем приступайте к зарядке. Не следует одевать слишком много одежды, малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.



2) Умывание: После зарядки умываем ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делаем воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шея и верхняя часть груди.

3) Сон: Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью.

Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует.

4) Одевание: Не стоит слишком «кутать» ребенка. При температуре в помещении выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку с длинным рукавом. Если стало прохладно, и температура упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

5) Босохождение: Иногда можно позволить ребенку побегать с голыми ножками (например, во время выполнения физических упражнений). Но не стоит разрешать ходить босиком всегда, поскольку у малыша еще идет процесс формирования свода стопы.

Не забывайте о принципах последовательности, постепенности и систематичности и тогда закаливание принесет пользу здоровью и самочувствию малыша.

Укрепляйте иммунитет и будьте здоровы!