

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

Консультация для родителей на тему :

*«Закаливание-одна из форм профилактики
простудных заболеваний».*

Подготовила воспитатель:

Сидорова А.С., октябрь 2021г.

«Закаливание – одна из форм профилактики простудных заболеваний детей»

Почему дети растут и развиваются по-разному? Почему один болеет редко, а другой не вылезает из простуд? Такие вопросы, думается, не раз задавали себе многие родители. Наверное, причина в том, что не все в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как закаливание. Методы закаливания, которые мы рекомендуем использовать, довольно просты, а потому при желании могут быть включены в образ жизни любой семьи. Что такое закаливание?

Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды (холоду и жаре, изменению влажности и др.) и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты. Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через 1-2 недели, его возобновляют с начального периода.

- ✓ **Методы воздушного закаливания просты и удобны.** Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года.
- ✓ **Хождение босиком.** На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.
- ✓ **Солнечные ванны.** Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают). Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах, при чрезмерных дозах возможны ожоги, тепловые и солнечные удары.
- ✓ **Закаливание водой:** обтирания, обливания (могут проводиться ежедневно утром или вечером прохладной водой).

Наиболее благоприятно начинать закаливание летом.

Начинайте закаливание только после консультации со специалистом.

Конечно, закаливание не исключает возможности заболевания ОРВИ, но значительно увеличивает сопротивляемость организма инфекции и снижает вероятность развития тяжелых форм ОРВИ и их осложнений.

Методы закаливания делятся на неспециальные и специальные:

Неспециальные методы – создание соответствующих условий:
– достаточный минимум одежды для прогулок, для игр в помещении и для сна (если ребенок возвращается с прогулки вспотевшим, значит, его одели

слишком тепло);
– максимально возможное пребывание на свежем воздухе в любую погоду, включающее прогулки и занятия спортом (если постоянно отказываться от прогулок в дождь, снег или при сильном ветре, ребенок никогда к ним не привыкнет);

– систематическое проветривание детской комнаты (до 5 раз в день) для создания «пульсирующего» температурного режима в ней (с наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С).

Специальные методы – это группа закаливающих процедур (воздушных, водных и др.), осуществляемых с учетом всех принципов закаливания: постепенности, систематичности, последовательности, комплексности, положительного настроения и учета индивидуальных особенностей ребенка. Воздушные ванны представляют собой контакт кожи ребенка с воздухом и являются самой первой процедурой закаливания для новорожденных. Малыш принимает их во время смены пеленок и одежды, когда на короткое время (2-3 минуты) остается частично или целиком раздетым. Температура в помещении при этом должна быть 20-22°С. По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается и к концу 1-го года жизни достигает 10 минут. Для детей старше 1 года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении, поэтому очень удобно сочетать воздушную ванну с хождением босиком по ковру или специальной дорожке с рифленой поверхностью, начиная с 1-2 минут и прибавляя через каждые 5-7 дней еще по 1 минуте, доводя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно. Это не только способствует профилактике простудных заболеваний, но и тренировке мышц стопы. Дополнительно можно делать массаж ног с помощью круглой палки или мяча, катая их под стопами. Водные процедуры являются самым популярным и действенным видом закаливания. Однако специальную методику необходимо подбирать индивидуально для каждого ребенка в зависимости от возраста и переносимости. Если Вы готовы заниматься систематическим регулированием времени процедур и температуры воды, после консультации с врачом можно начать закаливать ребенка методами обливаний, обтираний или контрастного душа. Если же нет, вносить элементы закаливания без опасения можно в обычные водные процедуры, такие как умывание лица, мытье рук и купание. Для умывания лица и мытья рук включайте ребенку сначала теплую воду (30-32°С), постепенно снижая ее температуру до комнатной. Детям в возрасте от 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. После такого умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общие гигиенические ванны, которые малыши принимают ежедневно, также

могут стать прекрасной закаливающей процедурой, не отнимающей у родителей много времени. Для этого в конце купания ребенка в ванне с температурой воды 36-37°С необходимо облить его прохладной водичкой (температура 34-35°С) и насухо вытереть полотенцем. Полоскание горла холодной водой тоже применяют в качестве закаливающей процедуры в любое время года. Детям 2-4 лет следует перед сном кипяченой водой комнатной температуры полоскать рот, а после 4 лет – горло. Осенью и зимой полезно вместо воды использовать специальные противовирусные средства. Например, чесночный раствор – из расчета 1 зубчик на стакан кипятка. Готовится такой раствор за 2 часа до его употребления.

Гимнастика и самомассаж

Закаливающий самомассаж активизирует защитные силы организма, благоприятно воздействует на нервную систему, поднимает настроение, а утренняя гимнастика – помогает организму скорее просыпаться.

Гимнастика в постели

1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно
2. Поочередное сгибание и разгибание ног.

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!