

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА**

**МО «Город Саратов»**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 106»**

**Ленинского района г.Саратова**

**Консультация для родителей**

**«Закаливание детей в домашних условиях»**

 **Воспитатель:**

 **высшей**

**квалификационной**

**категории**

**Фомина В.И.**

Забота о здоровье человека всегда занимала самое главное место в жизни.

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть. Поэтому целью любого дошкольного учреждения является прежде всего воспитание здорового человека. Потому что дошкольное детство - время интенсивного роста развития ребенка

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека. Какие факторы влияют на ребёнка?

Это - обилие контактов с детьми и взрослыми, незрелость защитных систем организма, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями по принципу: «сибиряк тот, кто теплее одевается», недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка. Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой. Но все их усилия не приносят успеха. В результате «тепличного» воспитания организм ребенка становится изнеженным, слабым.

Что же нужно делать для того чтобы ребёнок меньше болел.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется. Реального оздоровительного эффекта можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуре преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.

- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.

- Не допускайте переохлаждения ребенка.

- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Однако к закаливанию многие относятся скептически, потому что закалять ребенка пробовали—и ничего не получалось.
Но ведь в оздоровительных группах получается! И не только потому, что закаливание здесь проводят систематически, постепенно, методично, не опуская рук из-за первых неудач, но и потому, что сочетают его со строгим и точным соблюдением режима дня. Достижимо ли это в домашних условиях? Несомненно! И первое, что должны сделать родители,— пересмотреть домашний быт и уклад, свои привычки, даже стиль взаимоотношений в семье.
Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Какая здесь связь с респираторными инфекциями? Уверяю вас, вполне реальная. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные возможности детского организма.
Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Доказано, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолегочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребенка.
Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.
По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.
Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и четко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от закаливания.
Смысл закаливания в том и состоит, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесообразными защитными реакциями—увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи.
Закаливание часто болеющего ребенка требует, конечно, большой осторожности и большого терпения, потому что стойкий эффект достигается, как правило, не сразу.
Важно также иметь в виду, что дело не только в закаливающих процедурах; надо буквально круглые сутки создавать ребенку такие условия, которые способствовали бы тренировке теплорегулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребенка. Часто болеющим детям свойственна чрезмерная потливость, и вы, наверное, не раз замечали, раздевая своего малыша после прогулки, что ручки у него вроде бы озябли, а спина потная. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть.
Старайтесь, чтобы он и в комнате не был одет слишком тепло, не ходил постоянно в шерстяных носках, валенках, войлочных ботинках.
Не бойтесь открытых форточек—прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка.
Приучите его правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом и более прохладной водой. Помните, что день без прогулки—потерянный день! И старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе.
В летнее время к закаливающим процедурам можно добавить хождение босиком—сначала совсем недолго и только по теплому песку или земле, потом подольше, а затем и по прохладной траве.

Гимнастика и закаливание должны нравиться ребенку. Постарайтесь, чтобы он воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.