**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад№89 комбинированного вида.**

**Консультация**

**для родителей детей, не посещающих детский сад.**

**"Закаливание детей дошкольного возраста".**

**Руководитель**

**по физическому воспитанию:**

**Бекботова Л.В.**

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. **Однако в нашей стране получили распространение значительно более широкие взгляды на эту проблему, связанные с характерными для нашего времени представлениями об эффективности профилактики и лечения в свете.** Но говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий, **внешней среды, к этим условиям, а прежде всего сознательное и целеустремленное изменение личностью своих физических качеств, соответствующее ее духовным потребностям.** Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста з**акаливанию ребенка необходимо уделять первостепенное внимание.**. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При закаливании надо руководствоваться определенными **принципами**, к числу таких относятся: постепенность, последовательность, систематичность, комплексность, учет индивидуальных особенностей ребенка, активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер. **Его результаты зависят от тщательности выполнения процедур. Следует начинать закалку постепенно, чтобы она не вызвала нарушений нервной системы.**

***Закаливание воздухом***

Воздух является наиболее доступным средством закаливания для всех детей в любое время года. **Дети, которые с трех лет начинают дышать воздухом, содержащим мало пыли, меньше болеют респираторными инфекциями.** В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком и требованиями СанПиН. Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегченной одежде (при температуре воздуха не ниже 19-20 градусов С). Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде. Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 22 градуса С и выше. Хождение по "дорожке здоровья". Ежедневные прогулки на улице в любое время года. **Правильно подобранные тренировочные занятия дадут хороший результат и укрепят общее здоровье.**

***Закаливание солнцем***

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. **Они укрепляют нервную систему, развивают мышечную систему. Некоторые специалисты считают солнечные ванны вредными.** В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. **Следует рекомендовать проводить солнечные ванны, чередуя их с купанием в теплой воде.** **Для лиц, склонных к тепловым ударам, не лишним будет сначала погреть тело в тени.** Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей, как во время приема солнечной ванны, так и после нее, **чтобы исключить опасность появления солнечных ожогов.** Обязательно одеваем ребенку головной убор.

***Закаливание водой***

Вода - общепризнанное средство закаливания **организма, улучшающее состояние кожи, волос и ногтей.** Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать. **И еще водная процедура отлично снимает напряженность, накопившуюся в теле после чрезмерной физической нагрузки.**  
Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.  
Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна. Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытье рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем. Организуем полоскание рта, и горла водой после каждого приема пищи, постепенно снижая температуру воды на 1 градус С, доводя до 18 градусов С.  
Во время закаливающих процедур организм получает сигнал о том, что он попал в стрессовую ситуацию и необходимо под нее подстроиться. Таким образом, иммунная система привыкает к различным изменениям среды. Настраивается и терморегуляция организма, ведь у детей она еще далеко не совершенна. Организм учится не терять излишки тепла при охлаждении и наоборот, отдавать тепло, чтобы не перегреться. При периодических повторениях процедур организм постепенно привыкает и сразу же отвечает необходимой реакцией. Чем раньше начать закаливание ребенка, тем легче его организм будет переносить процедуры и тем эффективнее будет результат. **Лучше всего начать с контрастных ванн – одной температуры воды надо чередовать с другой.** К тому же, при закаливании ребенка, тренируется не только его тело, но и ускоряются реакции головного мозга.

**Уважаемые родители!**

Чтобы наша работа с часто болеющими детьми была эффективна, нам необходимо ваша поддержка. Все мероприятия, проводимые в детском саду, и рекомендации, которые мы будем предлагать вашему вниманию, просим выполнять и дома. Оздоравливайтесь сами вместе с вашими детьми! Вы будете хорошим примером для подражания; это еще одна возможность общения с ребенком; да и совместное дело спорится лучше и веселее.  
 В домашнюю систему оздоровления ребенка предлагаем включить:  
1. Закаливание;  
2. Выполнение режима дня;  
3. Физические упражнения для часто болеющих детей;  
4. Рациональное питание;  
5. Точечный массаж;  
6. Дыхательные упражнения.  
Итак, начнем с закалки! Желаем вам успеха!

***Домашнее задание по проведению закаливающих процедур с ребенком:***

 1. Проводить босохождение по ковру до 20 минут за один раз.  
2. Воздушные ванны в одних трусиках - до 15 минут при температуре воздуха 21–24 градуса С.  
3. Постепенно перестать кутать ребенка. В комнате одевать легко, на ногах - тапочки или простые носки.  
4. С хорошим психологическим настроем начать обливать стопы ног холодной водопроводной водой утром и вечером: 0,5 литра холодной воды вылить на стопы, через 3-5 секунд промокнуть их сухим полотенцем.  
5. Умывание теплой водой заканчивать ополаскиванием лица, шеи и рук по локти холодной водой.  
6. Полоскать рот и горло водой комнатной температуры или чуть теплее с настоем трав (ромашка, шалфей, календула, мать–и–мачеха, березовые почки) или раствором морской соли (1 ч. ложка на стакан воды).