

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 85 Приморского района Санкт-Петербурга

**Консультация для родителей  
на тему:  
«Закаливание в семье и детском саду»**

Автор:  
инструктор по физической культуре  
ГБДОУ № 85  
Приморского района  
Киплер Екатерина Николаевна

Санкт - Петербург  
2019 год

Сейчас образ жизни существенно изменился, все меньше дети бегают и играют на улице, все больше проводят времени в помещении, сидя у телевизора или за компьютером. Прибавим к этому бытовой комфорт, постоянное пребывание в тепле, повышение калорийности питания и уменьшения физических нагрузок. Гиподинамия, недостаточная мышечная активность, способствуют снижению сопротивляемости организма к инфекциям и неблагоприятным внешним факторам, ребенок становится, апатичным, неуравновешенным, часто пребывает в плохом настроении. Родителям требуется прикладывать усилия для поддержания здоровья детей и давать детям то чего им не хватает – закаливание, движение, занятие физкультурой.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры – это закаливание в повседневной жизни. Оно показано всем детям и не требует особых условий.

### Как приучить ребенка к закаливанию и зарядке?

Самое любимое занятие маленького ребенка – игра. Поэтому и зарядка должна строиться в виде подвижной игры с сюжетом. Маленькие дети неусидчивы и не могут долго находиться в одном положении, поэтому исходные положения при выполнении упражнений необходимо разнообразить: стоя, сидя, лежа, на четвереньках, присев.

Каждое упражнение должен выполнять сам взрослый, и делать его весело, с азартом, чтобы заинтересовать малыша. Бодрая музыка, детские стихи сделают зарядку интереснее.

Станьте ребенку примером для подражания. Малыш намного охотнее будет участвовать в закалывающих процедурах, видя, что родители сами с удовольствием в них участвуют.

*Нельзя проводить курс закаливания время от времени. Закаливание – это образ жизни: полезный эффект исчезает сразу же, как только вы перестаете закаляться.*

### Общие правила закаливания детей:

- закалывающие процедуры необходимо проводить систематически, регулярно, желательно в одно и то же время;
- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно. Начиная от нескольких минут;
- при выборе закалывающей процедуры учитывайте состояние здоровья ребенка, уровень его физического развития. Привычный температурный режим ;
- не допускайте перегрева или переохлаждения ребенка, одежда и обувь малыша должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- лучше всего проводить закалывающие процедуры в форме игры и развлечения.

***Основные факторы закаливания природные явления: солнце, воздух и вода. Лето надо использовать для закаливания солнцем.***

### Закаливание солнцем

При принятии солнечных ванн, необходимо выполнять следующие условия:

- Ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд.
- За 20 минут до того, как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем.
- Самое подходящее время – до 11:00 и после 17:00;
- Во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.
- К началу процедур закаливания ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие – либо процедуры, насильно вводить их не нельзя.

### Воздушное закаливание

Начинать повседневное закаливание детей рекомендуется с воздушных ванн.

- Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее. Стоит учесть, что при температуре ниже +17 и выше + 26 С мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая – к простуде.
- Ребенок не должен стоять в холодном помещении – так малыша легко простудить.
- Закаливание работает, когда ребенок выполняет физические упражнения. Поэтому воздушные ванны хорошо сочетать с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение и оставьте малыша заниматься в трусиках, майке, и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать.

**Лучший способ закаливания воздухом – гулять в любую погоду и много двигаться на прогулке. Очень хорошо начать прогулку с пробежки.**

Закаливание можно проводить и вовремя сна.

- Подходящая для закаливания температура во время сна – на 2 – 3 градуса ниже. Чем обычная температура, при которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.
- Перед сном помещение проветрите или оставьте открытой форточку, если не холодно, но следите, чтобы не было сквозняков. Для малышей до 3 лет поддерживайте температуру во время сна около 22- 23С. Для детей 4-5 лет 20 – 21С, а с 6 – 7 лет – 19 – 21\*С.
- Всегда учитывайте состояние ребенка. Начинайте закаливание, когда ребенок полностью здоров.

## Массаж стоп.

Отличная закаливающая процедура – ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве (поверхностям, которые подстраиваются под свод стопы).

Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего:

- верхних дыхательных путей
- профилактика плоскостопия .

Тактильные ощущения важны для ступней так же, как и для ладоней. Если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему. Специальная дорожка, предназначенная для массажа, стоп, массажный коврик будет хорошим решением.

Но, важно помнить! Маленьким детям вредно ходить босиком по твердой поверхности: у них еще идет формирование свода стопы, поэтому обувь дома ребенку носить нужно обязательно, иначе может развиваться плоскостопие.