**выступление на общем родительском собрании**

**«Закаливание детей в семье»**

Воспитатель Светикова О.С.

Под закаливанием следует понимать использование естественных СИЛ природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ре­бенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Пер­вым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Система закаливающих мероприятий в саду:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание*** |  |
| ***I. Элементы повседневного закаливания*** | *При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-40* |
| *Воздушно-температурный режим* | *От +220 до +180* |
| *Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды* |
| *        Сквозное проветривание (в отсутствие детей)* | *Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа* |
| *        Утром перед приходом детей* | *К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной* |
| *        Перед возвращением детей с прогулки* | *+ 190* |
| *        Во время дневного сна* | *В теплое время года проводится в течении всего дневного сна* |
| *        Утренний прием детей на улице* | *В теплый период* |
| *        Утренняя гимнастика* | *В теплое время года проводится на улице,*  *в холодное время года – в группе* |
| *        Физкультурные занятия в зале, группе* | *+ 18* |
| *        Воздушные ванны* | *В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 200 - +220* |
| *        Прогулка* | *Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям* |
| *До - 150* |
| *        Дневной сон* | *В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).* |
| *        Физические упражнения, п /и на улице* | *ежедневно* |
| *        Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.* | *Ежедневно ( в гимнастиках, физ.паузах, физ.занятиях, в повседневной деятельности)*  *В теплое время года проводятся на свежем воздухе.* |
| *        Упражнения для профилактики переутомления* | *Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки* |
| *        Гигиенические процедуры* | *Ежедневно в течение всего режима дня.* |
| ***Ходьба босиком по дорожке здоровья*** | *Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)* |
| ***Обширное умывание водой комнатной температуры.*** | *После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей* |
| ***Гимнастика после сна*** | *В кроватках* |
| ***Мытье ног, гигиенический душ теплой водой*** | *После прогулки, в теплый период года* |
| ***Дозированные солнечные ванны*** | *Теплый период . В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)* |
|  | |

*Однако прежде чем дома выполнять закаливающие процедуры необходимо соблюдение следу­ющих правил:*

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, ко­торый знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;

- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воз­духа, воды, солнца);

- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достиг­нутый эффект;

- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

***Закаливание воздухом*** - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание по­мещения, поддерживание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже + 16 °С.

*Ребенок должен ежедневно гулять.* Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воз­душные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продол­жительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом по­степенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заме­няют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя ма­лыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко за­бота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в ре­зультате - очередная простуда.

Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!

***Закаливание водой*** оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания возду­хом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее дос­тупная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голеней и стопы. Первона­чальная температура воды - 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги ре­бенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп.

*Одно из важнейших правил закаливания ~ постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим.* Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при темпе­ратуре воздуха не ниже 23 "С. Начинать надо с обтирания тела мяг­кой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтира­ют руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - *обязательно в такой последовательности.* На­чальная температура воды 34-35 °С через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Для ослабленных детей начальная и конечная тем­пература должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более мед­ленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффек­та тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обли­ванию.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3 °С по сравнению с той, которая была до заболевания).

Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, по­лоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоска­ние необходимо примерно 1/3 стакана воды.

***Закаливание солнечными лучами*** возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными про­цедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и закан-41 тать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с коротки­ми рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

*Еще раз напоминаем:* ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в шко­лу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

***По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?***

*Настроение-* жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально ре­агирует на окружающее.

*Самочувствие-* бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

*Утомляемость-* нормальная, наблюдается умеренная усталость.

*Аппетит -*хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во вре­мя еды не отвлекается.

*Сон -* спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробужда­ется от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей - неустой­чивость настроения, подавленность, раздражительность, плакси­вость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необхо­димо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.

Самое главное - не прекращайте закаливания!



















