

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение « Детский сад №212»
(МБДОУ «Детский сад №212»)

Рекомендательный материал для родителей

«Закаливание в семье»

Подготовила: инструктор ФИЗО (плавание)

Танаева Н.Ю.

Барнаул 2025

Цель: Сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) о закаливании в домашних условиях.

Здоровье ребенка – бесценный дар, и закаливание – один из эффективных способов его укрепления. Закаливание – это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в первую очередь к перепадам температур. Правильно организованное закаливание значительно снижает риск простудных заболеваний и укрепляет иммунитет.

Основные принципы закаливания:

- **Постепенность:** Начинайте с малых доз и постепенно увеличивайте интенсивность воздействия. Резкие перемены могут навредить здоровью ребенка.
- **Систематичность:** Закаливающие процедуры должны проводиться регулярно, желательно ежедневно. Пропущенные процедуры снижают эффективность всего процесса.
- **Учет индивидуальных особенностей:** Учитывайте возраст, состояние здоровья ребенка, его темперамент и предпочтения. Не все процедуры подходят всем детям.
- **Положительный эмоциональный настрой:** Закаливание должно быть приятным и радостным процессом. Избегайте принуждения и давления. Превратите процедуры в игру!
- **Контроль самочувствия:** Внимательно следите за реакцией ребенка на процедуры. При появлении недомогания (озноб, дрожь, покраснение кожи) необходимо прекратить процедуру и проконсультироваться с врачом.

Методы закаливания:

- **Воздушные ванны:** Начинайте с коротких процедур (5-10 минут) при комфортной температуре воздуха. Постепенно увеличивайте время и снижайте температуру. Воздушные ванны можно принимать как дома, так и на улице.

- Солнечные ванны: Начинайте с коротких сеансов (5-7 минут) в утренние или вечерние часы, когда солнце не такое активное. Постепенно увеличивайте время пребывания на солнце, но избегайте ожогов.
- Водные процедуры: Начинайте с обтираний влажным полотенцем, постепенно переходя к обливаниям и душу. Температура воды должна быть комфортной и постепенно снижаться. Заканчивайте процедуру энергичным растиранием.
- Контрастный душ: После привыкания к прохладной воде можно начать использовать контрастный душ, чередуя теплую и прохладную воду. Начинайте с небольшой разницы температур и постепенно увеличивайте её.
- Хождение босиком: Хождение босиком по песку, траве, земле стимулирует рецепторы стоп и укрепляет иммунитет. Начинайте с коротких периодов и постепенно увеличивайте время.
- Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.
- Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

Рекомендации для родителей:

- Проконсультируйтесь с врачом: Перед началом закаливания обязательно проконсультируйтесь с педиатром, чтобы убедиться, что у ребенка нет противопоказаний.
- Начните с малого: Не пытайтесь сразу же применять все методы закаливания. Выберите один-два метода и постепенно добавляйте другие.

- Будьте последовательны: Регулярность – залог успеха. Не пропускайте процедуры, даже если вам кажется, что это не так важно.
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду
- Делайте закаливание игрой: Превратите процедуры в веселое занятие, чтобы ребенок с удовольствием участвовал в них.
- Поощряйте ребенка: Хвалите ребенка за его старания и достижения.

Противопоказания к закаливанию:

- Острые инфекционные заболевания
- Обострение хронических заболеваний
- Высокая температура
- Кожные заболевания
- Аллергические реакции

Закаливание – это не панацея, но эффективный способ укрепления здоровья ребенка. Помните, что главное – это постепенность, систематичность и позитивный настрой! Будьте внимательны к своему ребенку и наслаждайтесь результатами ваших совместных усилий!

Литература:

Образовательная социальная сеть nsportal.ru Режим доступа

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/06/04/konsultatsiya-dlya-roditeley-zakalivanie-detey-v>