

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД №36 «ЛАСТОЧКА» Г.СВЕТЛОГРАД

**Консультация для родителей на тему:
«Закаляемся с детства»**

Подготовил:
Воспитатель Годнева Е.Ю.
1-я квалификационная категория

Светлоград 2025

Все родители мечтают о том, чтобы их ребенок рос крепким и здоровым. Для этого необходимо проводить мероприятия, направленные на повышение иммунитета ребенка. Одним из самых эффективных способов для улучшения естественных защитных механизмов организма является закаливание.

Что такое закаливание?

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела.

Принципы закаливания:

1. **Систематичность:** Ежедневные занятия в одно и то же время.
2. **Постепенность:** Сила и длительность действия закаливающих процедур должна наращиваться постепенно, без резкой нагрузки на организм.
3. **Последовательность:** Приучать ребенка к закаливанию нужно с более щадящих процедур.
4. **Индивидуальный подход:** Учитывать индивидуальные особенности ребенка, не спешить переходить к следующему этапу закаливания, если ребенок еще не готов.
5. **Комплексность:** Сочетать закаливающие процедуры с выполнением физических упражнений, рациональным питанием и правильным режимом дня.

Общие правила закаливания:

- Одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя.
- Укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате.
- Ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная.
- После сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой.
- Ежедневно гулять с ребенком на улице.
- В помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.
- Начинать закаливающие процедуры необходимо, когда ребенок полностью здоров.

Рекомендации по закаливанию:

1. Воздушные ванны:

- Начните с комфортной температуры, постепенно снижая ее до разумных пределов.
- При температуре ниже +17 и выше +26°C мероприятия по закаливанию проводить нельзя.
- Воздушные ванны следует сочетать с физическими упражнениями.
- Не оставляйте ребенка на сквозняке.

2. Умывание:

- После зарядки умывайте ребенка сначала теплой водой, а затем постепенно делайте воду прохладнее.
- Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шея и верхняя часть груди.

3. Сон:

- Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью.
- Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует.

4. Одевание:

- Не стоит слишком «кутать» ребенка.
- При температуре в помещении выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку с длинным рукавом.

5. Босохождение:

- Иногда позволяйте ребенку побегать с голыми ножками (например, во время выполнения физических упражнений).
- Не разрешайте ходить босиком всегда, поскольку у малыша еще идёт процесс формирования свода стопы.

6. Купание:

- Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура закаливания.

- Постепенно позволяйте ребенку заходить глубже в воду, следите за тем, чтобы он не переохлаждался.
- В осенне-зимний период желательно водить ребенка в бассейн.

7. Специальные методики:

- Контрастное обливание стоп и голеней.
- Обтирание прохладной водой.

Заключение:

Закаливание принесет пользу здоровью и самочувствию малыша, если соблюдать принципы последовательности, постепенности и систематичности. Укрепляйте иммунитет и будьте здоровы!