

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

**Консультация для родителей  
«Закаливание укрепляет организм»**

Подготовил:  
Воспитатель Годнева Е.Ю.

Светлоград 2022

Единственным и самым эффективным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма является закаливание.

Закаливание укрепляет организм, делает работу всех органов более слаженной. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Крепкий организм становится менее восприимчив к многим инфекциям. Именно поэтому важно начинать закалывать ребенка как можно раньше.

Закаливающие мероприятия укрепляют иммунную систему, а это очень важно для развития растущего организма.

#### **Существуют принципы закаливания:**

- **Регулярность.** Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток.

- **Постепенность.** Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют увереннее достигать желаемого результата.

- **Интенсивность.** Сила воздействия должна быть выше обычного воздействия.

- **Эмоциональность.** Закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций.

- **Соответствие возрастным и физиологическим возможностям.** Закаливающие процедуры должны проводиться с учётом возраста и здоровья ребёнка.

- **Комплексность.** Все закаливающие мероприятия должны проводиться в комплексе т. к. все они между собой взаимосвязаны.

#### **Существуют разные виды закаливания:**

##### **Закаливающее дыхание.**

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2-3 раза в день.

- **«Носик гуляет»** - взрослый предлагает ребёнку крепко закрыть рот и хорошо дышать только носом.
- **«Носик нюхает приятный запах»** (Понюхаем: цветочки, ягодки, фрукты и т.д.) - ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
- **«Наш музыкальный носик»** на выдохе ребёнок постукивает указательным пальцем по крыльям носа, пытаясь произнести любой слог: «ба - бо»
- **«Погладим свой носик»** ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

Затем нужно хорошо очистить свой нос, высморкавшись в носовой платок.

## **Массаж рук.**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам.

### **«Поиграем с ручками»**

#### **I. Подготовительный этап.**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

#### **II. Основная часть.**

1. Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
2. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
3. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
4. Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
5. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Такой массаж благотворно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, а так же на его физическое здоровье, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Существует множество пальчиковых гимнастик и упражнений.

Например:

<b>Во дворе</b>	
Во дворе мы все друзья Самый младший - это я Это Маша, это Саша, Это Юра, это Даша	Дети ритмично стучат кулачками по столу Разжимают кулачки, начиная с мизинчика

## **Массаж волшебных точек ушек.**

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

Например:

### **«Поиграем с ушками»**

#### ***«Найдем и покажем ушки».***

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

#### ***«Похлопаем ушками».***

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

#### ***«Потянем ушки».***

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

### **«Покрутим козелком».**

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, и указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

### **«Погреем ушки».**

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

### **III. Заключительный этап.**

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок, и садись скорей в кружок.

Ушки ты свои найди и скорей их покажи.

Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами.

А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом покрутили козелком.

Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно.

Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра, наступила ти-ши-на!

### **Массаж стоп ног.**

Основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно утром или вечером по 3-10 минут. Существует множество методик проведения массажа стоп. Они все состоят из игровых упражнений, которые выполняет ребёнок под руководством взрослого.

### **Обширное умывание прохладной водой.**

Суть умывания заключается в следующем: ребёнок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Раз»- обмывает правой рукой левую кисть.

«Два»- обмывает левой рукой правую кисть.

«Три»- мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре»- мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять»- мокрые ладошки кладёт сзади на шею и ведёт одновременно вперёд.

«Шесть»- мокрой правой ладонью делает круговые движения по груди.

«Семь»- мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь»- ополаскивает руки.

«Девять»- отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять»- вытирает руки насухо.

### **Босоножье.**

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводиться в любое время дня. Дозировка определяется возрастом ребёнка. Желательно начинать в тёплое время года.

### **Ходьба по солевым дорожкам.**

Этот вид закаливания укрепляет организм, вырабатывает устойчивость к простудным заболеваниям.

Суть заключается в том, что ребёнок ходит по смоченным в солевом растворе( 1 кг. соли на 10 литров воды) дорожкам. Проводить желательно перед дневным сном. Проводиться один раз в день продолжительность 5-8 минут. Во время ходьбы ребёнок должен ходить на носках, на пятках, на всей ступне. Выполнение процедуры можно сопровождать стихами или потешками ("Топ, топ ножки, прямо по дорожке", "Потопали ножки по солевой дорожке" и т.д.)

### **Топтание в тазике с холодной водой.**

Этот вид закаливания укрепляет организм, вырабатывает устойчивость к простудным заболеваниям, стимулирует активные точки, расположенные на подошвах ног.

Ребёнок топчется 2-3 минуты в тазике с холодной водой, затем быстро и тщательно нужно растереть стопы ног полотенцем. Закаливание начинается в воде комнатной температуры и с каждым днём температура становится ниже на один градус. И в конечном результате вода становится + 18 градусов. Можно для лучшего эффекта перед топтанием походить по шипованным коврикам или дорожкам.

**Закаливание проводится только со здоровыми детьми. Дети после болезни в процедуре закаливания не участвуют.**

### **Ежедневные солнечные и воздушные ванны.**

Ребёнок должен как можно больше находиться на свежем воздухе. Прогулки проводятся 2-3 раза в день. Длительность прогулок зависит от состояния погоды и времени года.

Одежда ребёнка должна соответствовать погоде.

### **Примерные оздоровительные мероприятия в течении дня**

- Приём детей на улице (при температуре до -15°)
- Утренняя гимнастика(в тёплый период - на улице, в холодный - в зале)
- Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения

- Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: дневная; вечерняя
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек и подушек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Будьте здоровы! Закаляйтесь сами и закаляйте ваших детей!