

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 23 «Улыбка»  
города Дубны Московской области

## Консультация для родителей и воспитателей

*Тема:*

**«РОЛЬ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР  
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ  
В ОСЕННЕЕ -ЗИМНИЙ ПЕРИОД»**

Подготовила: воспитатель Петрова Т.А.

Дубна, 2021г.

# Закаливание — как один из факторов укрепления и сохранения здоровья детей

**Закаливание** - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.



Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физических занятий.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе.

Все закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

**К общим относится** – соблюдение правил режима дня, рациональное питание, занятие физкультурой.

**К специальным закаливающим** процедурам относятся – закаливание воздухом (воздушные ванны), закаливание солнцем (солнечные ванны) и закаливание водой (водные процедуры).

В систему закаливающих процедур входят:

- общие и местные воздушные ванны;
- общие и местные водные процедуры и хождение босиком.



Основные принципы закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

**К закаливанию часто болеющих**, ослабленных детей надо подходить очень осторожно: наблюдать за ответными реакциями, консультироваться с педиатром. Ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребенка закаливания, так как именно ему необходимо для здоровья. Предпочтение отдается контрастному воздушному закаливанию.

При организации закаливания учитывают индивидуальные особенности ребенка.

Любой метод закаливания предполагает его непрерывность. Если система была нарушена в силу каких – либо причин (болезнь, отпуск), начинать процедуры нужно с начальной стадии.

Правильно организованная система закаливания:

- поддержит температурный баланс тела;
  - нормализует поведенческие реакции ребенка;
  - снизит инфекционно - воспалительные заболевания;
  - улучшит показатели физического развития;
  - повысит уровень физической подготовленности в режиме дня детского сада
- закаливание организма ребенка должно занимать особое место.

Опираясь на рекомендации иммунологов о том, что следует закаливать ослабленных и физических слаборазвитых детей максимально осторожно, с учетом мнения родителей, мы в своей практике можем использовать следующие виды закаливания:

- **проветривание помещений;**
- **воздушные ванны в облегченной одежде, в сочетании с оздоровительной гимнастикой после дневного сна;**
- **умывание;**
- **полоскание полости рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи;**
- **босохождение по «дорожкам здоровья».**

**Воздушные ванны**

• В отсутствии детей организуем сквозное *проветривание* групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;



- В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;
- Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в *облегченной одежде* (при температуре воздуха не ниже 18-20 С);
- Проводим *утреннюю гимнастику* в хорошо проветренном помещении и в соответствующей одежде

(х/б носки, облегчённая одежда).

### ***Гимнастика пробуждения***

Упражнения воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Упражнения проводятся на все группы мышц, включая глазодвигательные;

*Хождение босиком по дорожке здоровья после сна.*

Ноги являются распределительным щитом. Стопа имеет **72 тысячи** нервных окончаний, через которые идут импульсы к любой части тела.

Закаливающий массаж подошв – один из эффективных видов закаливания для детского дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах, способствует формированию физиологических сводов стопы, а также является профилактикой плоскостопия.

### ***Дыхательная гимнастика.***

Дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней органов дыхания.

Дыхательные упражнения бывают:

1. Статические (которые выполняют в состоянии покоя)
2. Динамические (которые выполняются с использованием элементов движения)
3. Специальными (т. е. дренажными, которые выполняются при определенных заболеваниях)

Знаете ли вы, медленный выдох поможет ребенку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью и поможет избежать стресса.

### ***Утренняя гимнастика***

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что, спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика проветрить за несколько минут до прихода детей. Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса.

### ***Водные процедуры***

У водных процедур есть одна особенность. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

- Обучаем детей обширному *умыванию* прохладной водой: мытьё рук до локтя;
- Организуем *полоскание* рта и горла кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи. Является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта. Полоскание рта проводится с 3-4 лет. Детей 4-5 лет и старше можно приучать к полосканию горла. Ежедневное полоскание горла утром после сна и вечером перед сном чистой кипяченой водой комнатной температуры является весьма эффективным средством предупреждения ангины, разрастания миндалин и аденоидов. На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды, причем «бульканье» воды в горле должно продолжаться как можно дольше, для чего, перед тем, как взять в рот воду, делают глубокий вдох и, запрокинув голову, чтобы вода стекала в область глотки, производят очень медленный и продолжительный выдох через рот. Для контроля удобнее тянуть голосом «а-а-а-а!».

### **Точечный массаж "Волшебные точки"**

Массаж повышает защитные свойства слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.



### **Организация сна детей**

***Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;***

Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате (помним про контрастную ванну);

Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей;

### ***Организация детей на прогулку***

Прогулка для ребенка – это познание окружающей действительности через движение, которые должны приносить радость.

Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т. о. предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;

Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;

Во избежание переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также раз в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.

Закаливание будет эффективным, если оно будет проводиться регулярно в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду.

