

Консультация для родителей: «Закаливание ребенка»

Зачем нужно ходить босиком?

Хождение босиком дома, а в теплое время года - и на улице — отличная закаливающая процедура. Кроме того, хождение босиком предотвращает развитие плоскостопия. Стопа становится устойчивее, походка и бег — свободнее; улучшаются также осанка и координация. Родителям не стоит пугаться, если ступни у ребенка на ощупь кажутся холодными. Стопы — это главная часть тела, отвечающая за терморегуляцию всего организма. Понижение температуры стоп является адаптивной реакцией на холод. Тепловой баланс организма восстанавливается за счет движений малыша, повышения тонуса его мышц и учащения пульса. Все это необходимо для гармоничного развития здорового ребенка.

Также при хождении босиком стимулируются биологически активные точки на стопе. Чтобы свод стопы не уплощался, а, наоборот, укреплялся, лучше ходить по неровной, шершавой поверхности. Дома выручат специальные массажные коврики. А на улице ходить босиком лучше, конечно, по свежей траве и чистому песку или гальке, чем по городскому асфальту.

Нужно ли прекращать закаливание, если ребенок заболел?

В случае болезни ребенка нужно лечить. На фоне острого заболевания закаливающие процедуры просто бессмысленны, организм занят борьбой с недугом. А вот после выздоровления родители должны обязательно посоветоваться с врачом. Вполне вероятно, что закаливание придется на время отложить, а, возможно, отступить на один - два шага назад. Если же болезнь малыша затянется, то, вероятно, некоторые процедуры придется начинать сначала. Но, как правило, чем регулярнее оздоровительные мероприятия, тем реже болеет ребенок.

Как обеспечить ребенку регулярные закаливающие перепады температур?

Закаливание детей в домашних условиях. У ребенка, не испытывающего перепадов температуры, терморегулирующие реакции практически не развиваются, и в дальнейшем возрастает вероятность простудных и инфекционных заболеваний. Чтобы обеспечить такую термотренировку, укладывая малыша спать нужно одетым в легкую футболку и штанишки, укрыв одеяльцем. Температура под одеялом будет комфортной для сна, около 33–34 градусов. Когда ребенок просыпается, с него следует снять одеяло, и он сразу попадет в комнатную температуру, 18–25 градусов. Перепад, соответственно, составит 8–16 градусов. Если же его пустить ползать на пол, то перепад будет еще больше.

Когда ребенку принимать солнечные ванны?

Солнечные ванны — лучшая профилактика рахита у детей. Однако родители должны учитывать, что кожа у новорожденного ребенка тонкая и нежная, выработка защитного пигмента меланина в ней гораздо меньше, чем у взрослых — поэтому высока опасность солнечного ожога. Помимо этого, из-за того, что механизмы терморегуляции еще только формируются, повышена

вероятность теплового удара у ребенка. Не стоит забывать и о том, что слишком долгое пребывание на солнце иногда может даже спровоцировать развитие серьезных заболеваний.

А вот «ловить» редкие солнечные дни осенью и зимой можно и нужно, витамин D должен вырабатываться в коже круглогодично, об этом особенно нужно помнить, когда ясные дни редки.

Закаливание в детском саду (старшие и подготовительные группы)

1. Приём детей на улице (весна – лето – осень)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж до завтрака
4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин.
6. Чесночные «киндеры»
7. Аромотерапия (лук, чеснок)
8. Прогулки: утренняя; дневная; вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Гимнастика после сна
11. Закаливание: ходьба босиком по дорожкам здоровья (на профилактику плоскостопия)
12. Обширное умывание.

«Умывайка»

«Раз» обмоем кисть руки, — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» с другою повтори, — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» до локтя намочили, — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — с другою повтори — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» по шее провели, — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» смелее по груди.» — мокрой правой ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» лицо свое обмоем, — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» с рук усталость смоем — ополаскивает руки.

«Девять» воду отжимай — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» сухо вытирай— вытирает руки насухо.

Модель закаливающих мероприятий

1. Полоскание рта после каждого приема пищи
2. Ходьба босиком во время физкультурного занятия, утренней гимнастики и гимнастики после сна.
3. Ходьба по мокрым дорожкам в конце гимнастики после сна ежедневно.
4. Ходьба босиком в летний период ежедневно до 7 минут.
5. Обширное умывание и растирание после всех физкультурных мероприятий: (утренней гимнастики, гимнастики после сна, физкультурных занятий).
6. Воздушные ванны (нахождение детей в спортивном зале в шортах, без маек, босиком) во время физкультурных мероприятий.
7. Обливание голеней и ступней ног, температура воды 18 градусов, раз в неделю
8. Сквозное проветривание помещений ежедневно в отсутствие детей.
9. Обеспечение температурного режима в помещении ежедневно.
10. Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе в течение года по плану.
11. Режим прогулок ежедневно.
12. Сон с доступом свежего воздуха (без маек) ежедневно в летний период времени.
13. Проведение солнечных ванн (по возрастной) ежедневно до 25-30 минут.

Дыхательная гимнастика

Закаливающее дыхание: этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент: «найди и покажи носик»:

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть: игровые упражнения с носиком:

«Помоги носику собраться на прогулку». Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет». Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу. Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

«Носик балуется». На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах». Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поёт песенку». На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

«Поиграем носиком». Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

«Носик возвращается домой». Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.