Консультация для родителей

по оздоровлению и закаливанию детей

в домашних условиях

от инструктора по физкультуре

Наши дети. Сколько радости и надежд связано с их появлением на свет. Мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, красивыми и умными. Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма.

**Дошкольный возраст**особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности. К сожалению, многие **родители**не дооценивают значение этого **возраста,** но именно в дошкольном возрасте формируются основные двигательные навыки, правильная осанка, умение управлять своим телом. Как часто **родители**, развивая своих **детей**интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему - то второстепенному, происходящему само по себе.

ДОРОГИЕ **РОДИТЕЛИ**! НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ НАПРАСНО, НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ **ДЕТЕЙ** - ПОТОМ ПРИДЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ, А ЭТО ВСЕГДА ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ И МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО.

Разумное воспитание немыслимо без **закаливания. Закаленные дети меньше болеют**, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие.

**Ориентировочная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня дошкольника.**

1. Зарядка. Упражнения выполняются в трусиках, босиком.

2. Умывание до пояса.

3. Полоскание горла.

4. После сна - контрастные ножные ванны.

5. Вечером – гигиеническая ванна с последующим обливанием слегка прохладной водой.

**Принципы закаливания.**

Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем младше и слабее ребенок.

Постепенность - одно из основных правил закаливания. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодовым воздействиям должна воспитываться последовательно. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими.

Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года. Естественной реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к еще более сильному переохлаждению. Путем же регулярного закаливания можно выработать условно рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма.

Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. Этот принцип говорит о том, что прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие своего ребёнка. При выборе мер закаливания необходим совет врача. Нужно внимательно присматриваться к тому, как ребенок переносит охлаждение, как действует на него жара. Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Дети, очень чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности мер закаливания.

Последовательность. Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание в водоёмах после привыкания к обливанию и т. д.

Комплексность. Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т. д.) и если они проводятся комплексно. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами и т. д. Проведение закаливающих процедур осуществляется при положительном настроении ребенка.

**Средства и методы закаливания**

Методы закаливания не специальные подразумевают создание соответствующих условий. Это, прежде всего, обеспечение чистого свежего воздуха, соответствие одежды, температура воздуха. Температурный режим, чистота воздуха в помещениях достигается сквозным проветриванием. Это очень важный приём закаливания, так как в помещениях (дома и в д/с) дети находятся от 75% до 90% времени суток, поэтому температура помещений сильно влияет на формирование устойчивости к холоду. Недостаток температурного режима помещения в том, что он относительно постоянен, пределы колебаний температуры невелики. Для того, чтобы он приносил закаливающее воздействие, необходимо сделать его «пульсирующим», то есть применять сквозное проветривание до 5 раз в день.

Методы закаливания специальные – группа закаливающих процедур, осуществляемых с учётом всех принципов закаливания. Подбор их проводится, исходя из конкретных условий и в соответствии с сезоном года. Специальным видом закаливания является гимнастика, которая воспитывает в человеке умение владеть своим телом, своими движениями. Гимнастика укрепляет растущий детский организм, способствует улучшению дыхания, кровообращения.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, вода, солнечные лучи. Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. Воздух действует на организм своей температурой, содержанием влаги, движением частиц. Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня.

Прогулки на свежем воздухе отлично закаляют детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, чтобы малыш двигался, бегал. Время прогулок должно быть постоянным и соблюдать его необходимо точно. Лучше всего совершать прогулки между завтраком и обедом. Кроме того, важно приучить детей спать с постоянным доступом воздуха: при открытом окне или форточке.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей. Солнце влияет на рост и развитие живых организмов, его считают источником всего живого. Солнечный свет укрепляет деятельность центральной нервной системы, оживляет обмен веществ, повышает сопротивляемость. В солнечном спектре имеются ультрафиолетовые лучи, под влиянием которых в коже образуется витамин Д. Однако к солнечным процедурам нужно относиться очень осторожно, так как после продолжительного пребывания на солнце у детей появляется слабость, раздражительность.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребёнок относится к этим процедурам. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызывали положительные эмоции у детей.