***Консультация для родителей***

 ***«Закаливание – одна из форм профилактики***

***простудных заболеваний детей»***

Подготовила воспитатель дошкольной группы

МОУ Заозерской сош

 Боталова Н.Г.

Почему дети растут и развиваются по-разному? Почему один болеет редко, а другой не вылезает из простуд? Такие вопросы, думается, не раз задавали себе многие родители. Наверное, причина в том, что не все в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как закаливание. Методы закаливания, которые мы рекомендуем использовать, довольно просты, а потому при желании могут быть включены в образ жизни любой семьи. Что такое закаливание? Закаливание - это система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма.  Вернее, закаливание – это образ жизни. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда. Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через 1-2 недели, его возобновляют с начального периода.

Механизмы защиты и компенсации генетически предопределены. Это значит, что есть люди изначально более закаленные. Если мы будем ориентироваться только на них, то мы никогда не поможем ослабленным детям, мы просто сорвем адаптационные механизмы, тем более что в детский сад приходят, как правило, незакаленные и ранее не закаливаемые дети. Если у ребенка в генеалогии есть диабет, ревматизм, сердечно – сосудистые заболевания, ему противопоказаны интенсивные меры по закаливанию организма. Есть механизмы защиты, а есть компенсации, т.е. кому-то нужно только поддерживать определенный уровень здоровья, а кому-то повышать данный уровень. Поэтому закаливание для каждого индивидуально, его нужно проводить только в семье, а в детском учреждении можно выбирать только те методы, которые абсолютно безвредны для всех.

Принципы закаливания:

1)комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур;

2)индивидуализация закаливающих воздействий с учетом состояния здоровья, степени закаленности ребенка;

3)постепенное увеличение силы воздействия природного фактора;

4)систематичность закаливания – должно осуществляться круглый год, а виды и методики меняться в зависимости от сезона и погодных условий;

5)спокойное радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

**Методы закаливания делятся на неспециальные и специальные.**

**Неспециальные методы** – создание соответствующих условий:

– достаточный минимум одежды для прогулок, для игр в помещении и для сна (если ребенок возвращается с прогулки вспотевшим, значит, его одели слишком тепло);

– максимально возможное пребывание на свежем воздухе в любую погоду, включающее прогулки и занятия спортом (если постоянно отказываться от прогулок в дождь, снег или при сильном ветре, ребенок никогда к ним не привыкнет);

– систематическое проветривание детской комнаты (до 5 раз в день) для создания «пульсирующего» температурного режима в ней (с наступлением морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С).

**Специальные методы** – это группа закаливающих процедур (воздушных, водных и др.), осуществляемых с учетом всех принципов закаливания: постепенности, систематичности, последовательности, комплексности, положительного настроя и учета индивидуальных особенностей ребенка.

Воздушные ванны представляют собой контакт кожи ребенка с воздухом и являются самой первой процедурой закаливания для новорожденных. Малыш принимает их во время смены пеленок и одежды, когда на короткое время (2-3 минуты) остается частично или целиком раздетым. Температура в помещении при этом должна быть 20-22°С. По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается и к концу 1-го года жизни достигает 10 минут. Для детей старше 1 года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении, поэтому очень удобно сочетать воздушную ванну с хождением босиком по ковру или специальной дорожке с рифленой поверхностью, начиная с 1-2 минут и прибавляя через каждые 5-7 дней еще по 1 минуте, доводя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно. Это не только способствует профилактике простудных заболеваний, но и тренировке мышц стопы. Дополнительно можно делать массаж ног с помощью круглой палки или мяча, катая их под стопами.

Водные процедуры являются самым популярным и действенным видом закаливания. Однако специальную методику необходимо подбирать индивидуально для каждого ребенка в зависимости от возраста и переносимости. Если Вы готовы заниматься систематическим регулированием времени процедур и температуры воды, после консультации с врачом можно начать закаливать ребенка методами обливаний, обтираний или контрастного душа. Если же нет, вносить элементы закаливания без опасения можно в обычные водные процедуры, такие как умывание лица, мытье рук и купание.

Для умывания лица и мытья рук включайте ребенку сначала теплую воду (30-32°С), постепенно снижая ее температуру до комнатной. Детям в возрасте от 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. После такого умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.
Общие гигиенические ванны, которые малыши принимают ежедневно, также могут стать прекрасной закаливающей процедурой, не отнимающей у родителей много времени. Для этого в конце купания ребенка в ванне с температурой воды 36-37°С необходимо облить его прохладной водичкой (температура 34-35°С) и насухо вытереть полотенцем.
Полоскание горла холодной водой тоже применяют в качестве закаливающей процедуры в любое время года. Детям 2-4 лет следует перед сном кипяченой водой комнатной температуры полоскать рот, а после 4 лет – горло. Осенью и зимой полезно вместо воды использовать специальные противовирусные средства. Например, чесночный раствор – из расчета 1 зубчик на стакан кипятка. Готовится такой раствор за 2 часа до его употребления.

**Гимнастика и самомассаж.**

**Закаливающий самомассаж** активизирует защитные силы организма, благоприятно воздействует на нервную систему, поднимает настроение, а утренняя гимнастика – помогает организму скорее просыпаться.

**Гимнастика в постели**

1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно.

2. Поочередное сгибание и разгибание ног.

**Самомассаж головы.**

Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.

2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы.

3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

5. Смывает шампунь с головы.

6. Берет полотенце и сушит им волосы.

7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.

**Дыхательные упражнения**

Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина:

*«Ветерок»*

Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос).*

Хочу налево посвищу *(поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует),*

Могу подуть направо *(голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой),*

Могу и вверх *(голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох),*

И в облака *(опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)*

Ну а пока, я тучи разгоняю *(выполняет круговые движения руками).*

*«Самолет»*

Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в его ритме:

Самолетик-самолет *(разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полет *(задерживает дыхание)*

Жу-жу-жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу-жу-жу *(делает поворот влево)*

Жу-жу-жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо и опускает руки).*

Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, «сдувание бумажки» со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку.

Все процедуры, включающие в себя процесс закаливания, формируют полноценный день ребенка и создают здоровый образ его жизни. Но поскольку процесс закаливания тесно связан с обменом веществ и энерготратами детского организма, нельзя забывать о важности правильного питания и включения витаминов в рацион ребенка.

**Правильное питание**

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. Именно с этой целью в детских садах ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в дошкольном учреждении.

Утром, до отправления в дошкольную группу, лучше ребенка не кормить, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае малыш плохо завтракает в группе. Однако если вы вынуждены приходить в детский сад очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то можно дома давать ребенку сок и/или какие-либо фрукты.

**Фитотерапия**

Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.

Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель. Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.

Вдохновляйте малыша своим примером, поддерживайте в нем хорошее настроение. Помните: закаливание также нормализует психоэмоциональное состояние ребенка, улучшает память и внимание. По возможности не прекращайте закаливающих процедур, т.к. их отсутствие сводит на нет все предыдущие усилия. Первый эффект в снижении острой заболеваемости появится только через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – только через год.

В дошкольной группе уделяется внимание сохранению и укреплению здоровья детей. Модели двигательного режима и здоровьесберегающие технологии приведены в таблицах.

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формы организации | Особенности организации |
|   | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в группе, длительность - 10 - 12 минут |
|   | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7 - 8 минут  |
|   | Динамические паузы во время НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
|   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности детей, длительность 12 -15 минут. |
|   | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12 - 15 мин |
|   | Прогулки - походы, экскурсии в лес, к водоемам, на спортивную площадку | 1 - 2  раз в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных  игр и упражнений |
|   | Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, подгруппами по 5 - 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин. |
|   | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Ежедневно  по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
|   | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю (одно на воздухе). Длительность - 15- 30 минут |
|   | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
|   | Физкультурно - спортивные праздники | 2-3 раза в год (последняя неделя квартала) |
|   | Неделя здоровья | 1-2 раза в квартал  на воздухе  |
|   | Физкультурный досуг | 2- 3 раза в год |
|   | Физкультурно - спортивные праздники | 1- 2 раза в год на воздухе или в группе, длительность - не более 30 мин. |
|   | Совместная физкультурно - оздоровительная работадетского сада и  семьи | По желанию родителей и детей не более 1 раза в неделю, длительность 25- 30 мин |
|   | Физкультурные развлечения - образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении | Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей  |
|   | Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий |

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДГ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды | Особенности организации |
|   | Медико-профилактические |
|   | Закаливание   в соответствии с медицинскими показаниями |
|   | обширное умывание после дневного сна (мытье рук до локтя) | Старшая группа ежедневно |
|   | ходьба босиком | Все группы ежедневно |
|   | облегченная одежда | Все группы ежедневно |
|   | Профилактические мероприятия |
|   | Витаминотерапия | 2 раза в год (осень, весна) |
|   | витаминизация 3-х блюд | Ежедневно |
|   | употребление фитонцидов (лук, чеснок) | Осенне-зимний период |
|   | полоскание рта после еды | Ежедневно |
|   | Медицинские |
|   | мониторинг здоровья воспитанников | В течение года |
|   | плановые медицинские осмотры | 2 раза в год |
|   | антропометрические измерения | 2 раза в год |
|   | профилактические прививки | По возрасту |
|   | организация и контроль питания детей | Ежедневно |
|   | Физкультурно- оздоровительные |
|   | коррегирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение) | Ежедневно |
|   | зрительная гимнастика | Ежедневно |
|   | пальчиковая гимнастика | Ежедневно |
|   | дыхательная гимнастика | Ежедневно |
|   | динамические паузы | Ежедневно |
|   | Релаксация | 2-3 раза в неделю |
|   | Музотерапия | ежедневно |
|   | Сказкотерапия | ежедневно |
|   | Образовательные |
|   | Привитие культурно-гигиенических навыков | ежедневно |
|   | Образовательная деятельность  | 3 раза в неделю |

Желаем здоровья вам и вашим детям!