

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
г. ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ-ДЕТСКИЙ САД № 429
МАДОУ-детский сад № 429
620010 г. Екатеринбург, ул. Бородина 15а,
телефон: + 7 (343) 258-55-65, mdou429@eduekb.ru
ИНН 6674371940 КПП 667901001**

Консультация для родителей

**Тема: «Закаливание – одна из форм профилактики простудных
заболеваний»**

Разработала: воспитатель
1-й квалификационной категории
Широбокова С. А.

г. Екатеринбург

Закаливание — научно обоснованная система процедур, которая тренирует терморегуляцию организма, повышает устойчивость к перепадам температуры и укрепляет иммунитет. У детей 5–7 лет механизмы терморегуляции ещё формируются, поэтому закаливание особенно полезно — но требует грамотного подхода.

Цели закаливания:

- укрепление иммунитета;
- улучшение адаптации к изменениям погоды;
- повышение общей выносливости;
- нормализация сна и аппетита;
- стимуляция кровообращения и обмена веществ;
- формирование привычки к здоровому образу жизни.

Основные принципы закаливания.

1. *Постепенность.* Начинайте с комфортных условий и плавно увеличивайте нагрузку:

- снижайте температуру воды на 1 °С каждые 3–4 дня;
- увеличивайте время процедур на 1–2 минуты ежедневно.

2. *Регулярность.* Процедуры должны быть ежедневными. Перерыв более 2–3 недель «сбрасывает» достигнутый эффект.

3. *Индивидуальность.* Учитывайте:

- состояние здоровья (острые и хронические заболевания);
- тип нервной системы (возбудимый или спокойный ребёнок);
- личные предпочтения ребёнка.

4. *Комплексность.* Сочетайте закаливание с:

- полноценным питанием (витамины А, С, группы В);
- режимом дня (сон 10–11 часов);
- физической активностью (подвижные игры, гимнастика);

- прогулками на свежем воздухе.
5. *Позитивный настрой.* Закаливание должно ассоциироваться с радостью. Используйте игры, музыку, похвалу.
6. *Контроль самочувствия.* Наблюдайте за реакцией ребёнка:
- кожа должна быть розовой, не бледной и не синюшной;
 - ребёнок не должен дрожать от холода;
 - настроение должно оставаться хорошим.

Методы закаливания с пошаговыми инструкциями.

1. Воздушные ванны.

Цель: тренировка терморегуляции, улучшение кровообращения.

Как проводить. Начинайте в комнате при температуре +22 °С, длительность — 5 минут. Через 3–4 дня снижайте температуру на 1 °С (до +18 °С). Увеличивайте время до 20–30 минут. Сочетайте с утренней гимнастикой или подвижными играми.

Варианты: летом — воздушные ванны на балконе или во дворе (в тени).

2. Проветривание помещения.

Поддерживайте температуру в детской комнате +20 °С...+22 °С. Проветривайте 3–4 раза в день по 15–20 минут (зимой — короткими подходами). Перед сном обязательно проветривайте комнату.

3. Ходьба босиком.

Этапы. По тёплому полу дома — 3–5 минут, ежедневно увеличивая на 1–2 минуты (до 10–15 минут). По массажному коврику — 5–10 минут. Летом — по траве, песку, гальке (начиная с 5 минут).

Важно: следите, чтобы поверхность не была слишком холодной или травмирующей.

4. Водные процедуры.

Умывание. Начальная температура: +28 °С. Снижайте на 1 °С каждые 3–4 дня до +18 °С. Умывайте лицо, шею, руки до локтей.

Обтирание. Смочите мягкую ткань в воде (+30 °С). Обтирайте руки, ноги, шею, грудь (последовательно). Растирайте кожу сухим полотенцем до лёгкого покраснения. Снижайте температуру до +22 °С...+24 °С.

Ножные ванны. Обливайте стопы водой (+30 °С). Снижайте каждые 3–4 дня на 1 °С до +18 °С. Длительность — 2–5 минут.

Контрастное обливание ног. Тёплая вода (+36 °С) — 10 секунд. Прохладная (+24 °С) — 5 секунд. Повторите 3–4 цикла, заканчивая прохладной водой. Растирайте ноги полотенцем.

5. Солнечные ванны.

Время: до 11:00 или после 16:00.

Начало: 3–5 минут в тени, затем 2–3 минуты на солнце.

Увеличение: на 2–3 минуты каждые 2–3 дня (максимум — 20–30 минут).

Обязательно: головной убор, светлая одежда, защита от прямых лучей.

6. Прогулки на свежем воздухе.

Длительность: минимум 2 часа ежедневно, независимо от погоды.

Активность: подвижные игры, бег, прыжки, катание на велосипеде.

Одежда: по сезону, не кутайте ребёнка.

7. Дыхательная гимнастика на свежем воздухе.

Глубокий вдох носом, выдох через рот (5–10 раз). «Пузыри»: выдох через соломинку в стакан с водой. «Снежинки»: сдувание лёгких комочков ваты с ладони.

Правила безопасности

Консультация врача. Перед началом закаливания посетите педиатра.

Противопоказания: острые инфекционные заболевания; обострения хронических болезней; высокая температура; тяжёлые патологии сердца, почек.

Прекращение процедур: при насморке, кашле, температуре; если ребёнок жалуется на озноб; при резкой бледности кожи.

Контроль температуры: после процедур ребёнок должен быть тёплым, а не дрожать.

Избегайте: резких перепадов температуры (лёд, ледяная вода); длительного переохлаждения; принуждения (если ребёнок категорически отказывается — сделайте перерыв).

Практические советы по организации.

Личный пример. Участвуйте в процедурах вместе с ребёнком.

Игровой формат: «Кто дольше простоит босиком?»; «Весёлое обтирание» под музыку; «Солнечные зайчики» — догонялки на прогулке.

Поощрение. Хвалите за участие: «Ты такой смелый!», «У тебя отлично получается!».

Режим. Проводите процедуры в одно и то же время (например, после утренней зарядки).

Дневник закаливания.

Записывайте: дату и вид процедуры; температуру воды/воздуха; длительность; реакцию ребёнка.

Комфортные условия. В комнате не должно быть сквозняков, температура — стабильная.

Типичные ошибки

- слишком резкое снижение температуры;
- нерегулярность процедур;
- игнорирование самочувствия ребёнка;
- чрезмерное увлечение одним методом (например, только обливаниями);
- отсутствие консультации врача при наличии хронических заболеваний.

Ожидаемые результаты (при правильном подходе)

- снижение частоты простудных заболеваний на 30–50 %;
- улучшение сна и аппетита;
- повышение активности и выносливости;
- более лёгкая адаптация к смене погоды;
- формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Важно: закаливание — не лечение, а профилактика. Оно эффективно только в комплексе с сбалансированным питанием, достаточным сном, регулярной физической активностью и соблюдением режима дня.

Начинайте постепенно, будьте терпеливы и получайте удовольствие от совместных занятий!