

Рекомендации для родителей по организации закаливания в домашних условиях.

Закаливание - это один из простых вариантов для тех, кто хочет сохранить своё здоровье и здоровье своих детей. Закаливание помогает нам избежать многие заболевания и повысить нашу **иммунную систему**. В результате закаливания ребёнок становится менее восприимчив к резким изменениям температуры и простудным, и инфекционным заболеваниям.

Закалённые дети обладают отличным здоровьем и отменным аппетитом, спокойны и уравновешенны, отличаются высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться только при правильном выполнении закаливающих процедур.

Хороший результат можно ждать от закаливающих процедур только в том случае, если мы будем соблюдать: систематичность, регулярность; постепенность; интенсивность (сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм); сочетаемость общих и местных охлаждений; многофакторность природного воздействия (солнце, воздух, вода, земля); комплексность (прогулки, бег, сон, баня); учёт индивидуальных возможностей; учёт возрастных возможностей; положительное отношение детей к закаливанию.

Основными природными факторами закаливания являются: воздух, солнце и вода.

Система закаливающих мероприятий: утренняя гимнастика; облегчённая форма одежды; умывание холодной водой в течение дня; промывание носа; физкультурные занятия на воздухе; занятия физкультурой в носках; воздушные ванны в сочетании с гимнастикой; босохождение; обливание ног; обтирание тела; обливание тела.

Старайтесь проводить **общие закаливающие** процедуры физкультурно-оздоровительные мероприятия:

- 1.соблюдение правил режима дня.
- 2.утренняя гимнастика.
- 3.дыхательная гимнастика.
- 4.оздоровительная гимнастика после сна.
- 5.физкультурные занятия.

Утренняя гимнастика.

Основная задача **гимнастики** - укрепление и оздоровление организма ребенка. Она усиливает: дыхание, кровообращение, обмен веществ. Во время проведения гимнастики целесообразно используем музыкальное и речевое сопровождение. **Ежедневная гимнастика** организует детей на дальнейшую деятельность. Гимнастику нужно проводить в хорошо проветренном помещении.

Дыхательная гимнастика.

Эффективным для улучшения и укрепления здоровья являются дыхательные упражнения. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Занятия можно проводить 2 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении. Основа дыхательных упражнений - упражнение с усиленным или удлиненным выдохом – игровые упражнения с носом. Все упражнения проводятся в игровой форме:

Вот идет сердитый еж: П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

(низко наклониться, обхватив руками грудь.)

Где же носик? Не поймешь. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Гимнастика после сна

Гимнастика помогает улучшить настроение, поднять мышечный тонус, способствует профилактике простудных заболеваний, нарушений осанки и стопы. Главное правило – исключение резких движений. Проводится в течение 7-10 минут. Организация ребенка после сна требует постепенного пробуждения и подготовке к активной деятельности, «поднимать» детей нужно осторожно, постепенно. Гимнастика сочетается с воздушными ваннами, можно пройтись по массажной дорожке, так же применяется босохождение.

Физкультурное занятие.

- Физкультурные занятия на свежем воздухе.
- Физкультурное занятие в носках.

Занятия в комнате (в группе, в зале) проводятся при температуре +18+20 градусов.

Самостоятельно можно проводить **специальные закаливающие процедуры:**

- закаливание воздухом (воздушные ванны),
- закаливание водой (водные процедуры).

Воздушные ванны: утренняя гимнастика на воздухе, досуг на воздухе, дневная и вечерняя прогулка. Они применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом.

В режиме дня – утренняя гимнастика, гимнастика после сна, во время переодевания детей на сон.

Хожение босиком — один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. При хождении босиком происходит тренировка мышц стопы (рефлексотерапия) – лучшая профилактика плоскостопия. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно.

Дорожки здоровья.

Эффективным средством закаливания является хождение босиком по дорожкам «здоровья» и солевым дорожкам.

Сначала разогревается стопа ребенка - ходьба по дорожкам «здоровья» (фломастеры, пробки, пуговицы, следы). Далее ребенок встает ногами на салфетку смоченную солевым раствором, потом на влажную салфетку- стирает соль с подошвы ног, далее переходит на сухую салфетку.

Прогулка.

Прогулка является наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Гулять с ребенком необходимо в любую погоду. Отменить прогулку можно лишь при сильном, пронизывающем ветре и проливном дожде. Если есть место, где ребенок будет защищен от таких воздействий (закрытая веранда), прогулка возможна даже и в плохую погоду. При этом следует помнить: для закаливания необходимо правильно одеть детей.

Поэтому в садик приводим детей в соответствующей одежде в соответствии погодным условиям.

Закаливание водой .

В режиме дня – во время гигиенических процедур: после улицы, перед приемом пищи, после сна. Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий

эффект, чем воздушные ванны. Дома практикуйте такие процедуры, как: умывание прохладной водой, обтирание, обливание ног.

Умывание.

Умывание - самый доступный в быту вид закаливания водой. Начинать надо теплой водой (+30+32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. Вода для умывания на ночь более теплая (на 2° выше утренней).

Перед специальными закаливающими процедурами необходима консультация медицинского работника

