

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Леньковский детский сад «Аленушка» Благовещенского района Алтайского края

Консультация для родителей  
«Виды закаливающих процедур, принципы закаливания».

Подготовила воспитатель:  
Шинкарева Светлана Леонидовна

Леньки 2024г

## Виды закаливающих процедур, принципы закаливания»

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок не болел. Однако под влиянием погодных условий у детей простудные заболевания возникают чаще, чем у взрослых. Чтобы дети безболезненно переносили любые температурные колебания внешней среды, их необходимо закаливать.

Эффективными приемами закаливания детского организма являются естественные природные факторы: воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны.

Закаливание организма ребёнка — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде.

Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

### Основные принципы закаливания:

- регулярность процедур (*ежедневные занятия в одно и то же время*);
- постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (*земли, воздуха, солнца, снега, воды*);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

### Общие правила закаливания

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни — чуть теплее себя;
- укладывать спать в хорошо проветренной комнате;
- ночная температура в помещении для сна должна быть на 2-3 градуса ниже, чем дневная;



- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ежедневно гулять с ребенком на улице *(независимо от погоды)*:
  - в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
  - если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.



### Закаливание детей в домашних условиях

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка.

Есть специальные методики закаливания детей. К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни. Оно очень удобно, ведь для такого закаливания не требуется особых условий. Оно показано всем детям, однако требуется индивидуальный подход. Требуется подобрать режим и учитывать состояние здоровья ребенка и уровень его физического развития.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность.

**Запомните, дороги родители!** Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Ребенка надо заставлять дышать носом.

Лето — пора купания. Плавание в открытом водоеме — самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур, в осенне-зимний период ребёнка желательно водить в бассейн.

Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами.

Нежную кожу необходимо обработать солнцезащитным средством, а голову укрыть.

Если ребенок болеет, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это не всегда верно. Больному малышу вдвойне нужен свежий воздух. При температуре сидите дома, но если у ребенка нет температуры, то смело идите гулять.



**Закаляйтесь и будьте здоровы!**