

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ромашка»

Консультация для родителей
«Закаливание детей дошкольного возраста»



Подготовила: И. В. Полежака,
воспитатель

Апрель, 2025 г

Закаливание — это собирательное понятие для ряда оздоровительных процедур. Их цель — повысить устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды: колебаниям температуры, инфекциям и т.д. То есть, закаливание — способ сохранения здоровья: оно усиливает иммунитет, снижает риск переохлаждения, перегрева, инфицирования. Проводить такие процедуры можно с самого раннего возраста. Они полезны, почти не имеют противопоказаний и активно рекомендуются врачами: закаливая ребенка, мы помогаем сохранить здоровье взрослому человеку.

Зачем нужно закаливать детей

Польза закаливающих мероприятий заключается в том, что при их проведении:

- Формируется терморегуляция. В норме при повышении окружающей температуры физиологические процессы начинают работать на охлаждение организма, а при снижении — наоборот, на согревание. Это и есть терморегуляция. У малышей этот механизм до конца не сформирован, поэтому закаливание помогает им избежать переохлаждения и перегревания.
- Улучшается работа основных систем органов: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной. Это позитивно сказывается на усваивании кислорода легкими, кровообращении в тканях, переваривании пищи. Поэтому закаливание дошкольника предотвращает многие хронические заболевания.
- Улучшается обмен веществ — усвоение и переработка белков, жиров, углеводов, минеральных соединений. Благодаря хорошей работе нервной и эндокринной систем ребенок правильно развивается физически и умственно: овладевает жизненными навыками, тело формируется крепким и пропорциональным.
- Укрепляется иммунитет. Органы иммунной системы вовремя и в необходимом количестве выбрасывают в кровь антитела, направленные против болезнетворных микробов. Сильная иммунная защита снижает риск простудных заболеваний после переохлаждения или в период сезонных вспышек ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекций) в детском саду. А заболевшие дети переносят инфекции легче и выздоравливают быстрее.

Начинать закаливание рекомендуется уже в грудном возрасте, но можно начать и позднее.

Правила закаливания ребенка

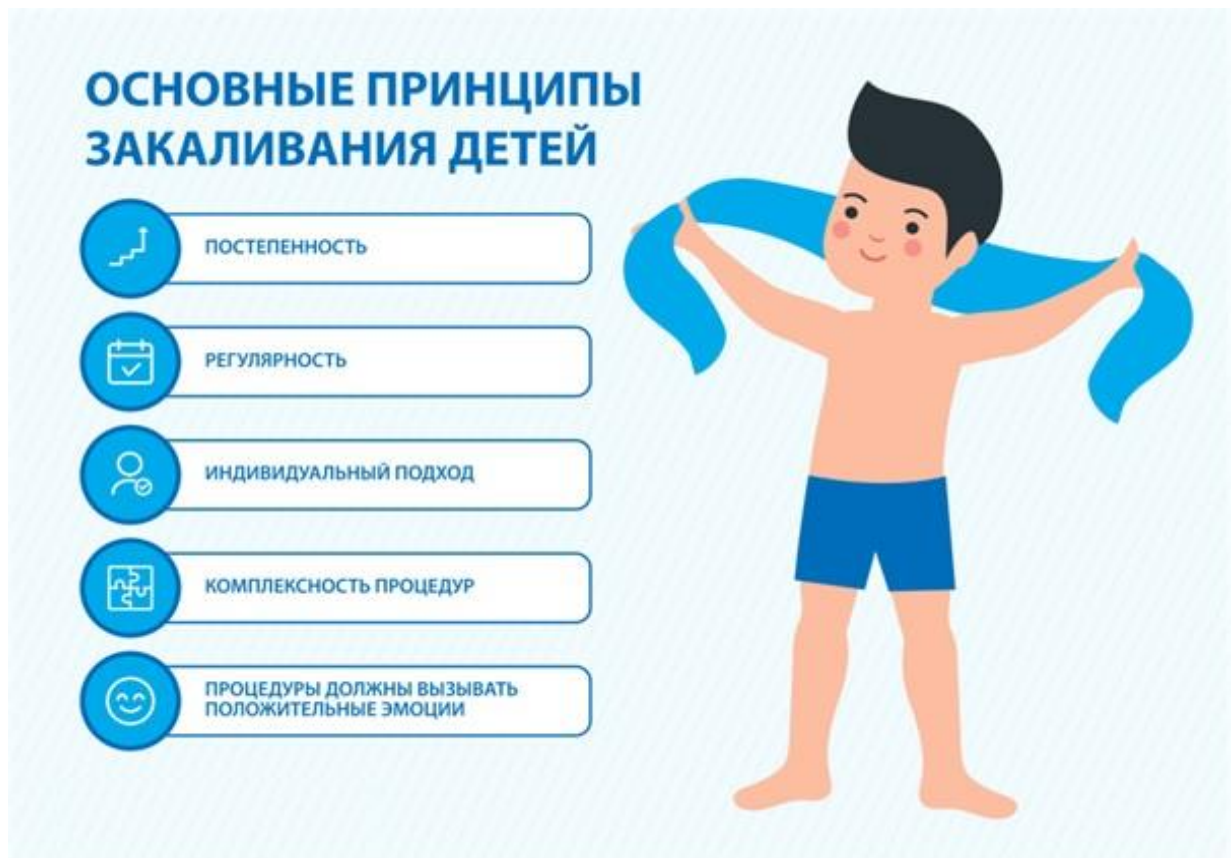
Основные правила закаливания ребенка:

- Применять строго индивидуальный подход: учитывать разные факторы и особенности: возраст, состояние здоровья, нюансы психического и физического развития. Малыши слабее, чем дети более старшего возраста, и хуже переносят неблагоприятные внешние воздействия. Особого подхода требуют малыши с врожденными пороками развития и приобретенными в раннем детстве хроническими заболеваниями.

Возбудимый ребенок с изменчивой психикой хуже переносит процедуры закаливания, чем его уравновешенный сверстник.

- Закаливающие процедуры необходимо начинать постепенно. В начале оздоровления действие непривычных внешних факторов приводит к тому, что у ребенка учащаются дыхание и сердцебиение, ускоряются обменные процессы. Через некоторое время происходит адаптация — организм привыкает к новым нагрузкам и возвращается в исходное состояние. Но если начинать с чересчур сильных воздействий или слишком бурно наращивать их, адаптации не произойдет, и состояние ребенка только ухудшится.
- Для родителей важно следить за ребенком во время закаливания. Если появились усталость, головная боль, озноб и другие признаки ухудшения самочувствия, нужно прекратить процедуры или внести изменения в схему оздоровления. Закаливание не проводят насильно, оно должно быть добровольным и сопровождаться только позитивным эмоциональным настроем.
- Процедуры должны проводиться постоянно — круглый год, ежедневно. Если делать перерывы, адаптация к внешним воздействиям не формируется, и состояние детского организма остается на прежнем уровне. Даже однократный перерыв в 1–2 недели быстро сводит на нет предыдущие усилия, и все приходится начинать заново.

Основные принципы закаливания детей:



Виды закаливания

Некоторые виды закаливания приемлемы у здоровых детей уже с первого года жизни в домашних условиях. Например, воздушные ванны.

Воздушные ванны

Закаливание воздухом начинают буквально с рождения.

Маленьким детям нужно обеспечить постоянный приток свежего воздуха. Поэтому комнату нужно регулярно проветривать даже в зимнее время: для этого форточку в присутствии ребенка открывают примерно на 10 минут через каждые 1,5 часа. Снижение комнатной температуры на 1–2°C уже является закаливающим фактором. Сквозное проветривание еще быстрее снижает температуру и насыщает атмосферу кислородом. Но его рекомендуется проводить в пустой комнате — сквозняки могут способствовать развитию простудных заболеваний, особенно у ослабленных детей.

Прогулки на улице — еще один отличный способ закаляться на воздухе. Гулять с ребенком нужно в любую погоду (при условии, что он здоров).

Водные процедуры

Вода быстрее, чем воздух принимает и отдает тепло. Поэтому закаливающие водные процедуры активнее, чем воздушные.

Закаливание водой начинают с мягких процедур: систематических полосканий рта и горла водой комнатной температуры с последующим снижением каждые 3–5 дней на 1 °C до 10 °C.

О применении обливаний, ванн с целью закаливания лучше посоветоваться с врачом для выбора оптимального способа закаливания.

Есть и нетрадиционные методы закаливания, в ходе которых голое тело ребенка контактирует с морозным воздухом, снегом или ледяной водой. Такие экстремальные воздействия сопряжены с риском для здоровья ребенка, и приносят больше вреда, чем пользы: они истощают обмен веществ и снижают иммунитет.

Солнечные ванны

Ультрафиолет солнечного света способствует выработке витамина D, необходимого детям для правильного формирования костного скелета и обеспечения работы нервной и мышечной систем. Однако у малышей до 1 года инфракрасная часть солнечного спектра способна быстро вызывать перегревание. Поэтому солнечные ванны в жару недопустимы.

Для закаливания детей до года воздействие прямых солнечных лучей заменяют мягкими световоздушными ваннами: прогулками с открытым лицом в сухую и безветренную погоду весной, зимой и осенью.

Летом световоздушные ванны рекомендуется применять при температуре 20–22°C. Оптимальные часы для прогулок в умеренных широтах 9–12 часов, в жарких регионах 8–10 часов утра. Вначале длительность летних световоздушных ванн составляет 3–5 минут, а затем плавно увеличивается до 35–40 минут. Процедуры нельзя проводить натошак или сразу после еды.

Прямое солнечное воздействие продолжительностью не более 10–15 минут разрешается детям только с 3 лет, более длительное (до 20 минут) – с 5 лет. При температуре воздуха более 30°C солнечные ванны детям разного возраста противопоказаны.

Гимнастика

Различные виды гимнастик способствуют укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении. Это и утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика.

Физкультурные занятия на воздухе

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит нормирование двигательных качеств и навыков.

Малое время пребывания детей на воздухе, малая подвижность, которая связана с изменением уровня жизни людей – все это влечет к слаборазвитой физически, к менее эмоциональной, менее здоровой нации людей, приводя ее к моральному и физическому истощению.

Поэтому первоочередной задачей физического воспитания в ДОУ является привитие потребности детей к движению и большему нахождению на воздухе, так как положительное влияние физкультурных занятий на открытом воздухе прежде всего сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка, развитии движений, снижении заболеваемости. Дети чувствуют себя хорошо при различных меняющихся метеорологических условиях в помещении и на воздухе; они не боятся холодного воздуха, воды, умеют преодолевать трудности. Все это свидетельствует о том, что проведение круглый год физкультурных занятий на воздухе является мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их хорошего развития.

Таким образом, существует противоречие между тем, что занятия, проводимые на воздухе в ДОУ, являются неотъемлемой частью работы по оздоровлению детей, однако, важность этого компонента физического воспитания пока недооценивается. Даже программой по физическому воспитанию дошкольников предусмотрено лишь одно занятие в неделю на улице и два - в зале.

Общие противопоказания к закаливающим процедурам связаны с тяжелым обострением хронических заболеваний, высокой температурой тела, травмами, повреждениями и заболеваниями кожи. Ослабленным, часто болеющим детям при стабильном состоянии, когда нет обострений, закаливаться не только разрешается, но и рекомендуется.