

Консультация для родителей: «Закаливание в детском саду».

Закаливание - это система закаливающих мероприятий в режиме дня ребенка, а не использование отдельных закаливающих процедур.

Этот активный процесс, предполагающий намеренное использование холодных воздействий с целью тренировки всех защитных механизмов организма и, в первую очередь тренировку физиологических механизмов регуляции. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда, нельзя придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливать ребенка нужно постоянно и только всем вместе – дома и в детском саду.

При выборе закаливающих процедур важно правильно оценить состояние ребенка, его функциональные возможности. С этой целью ученые предложили специальные группы, к которым следует отнести каждого ребенка:

Примерная схема традиционного закаливания детей среднего возраста.

(в повседневной жизни)

	<i>(в повседневной жизни)</i>
ВОЗДУХ	Температура помещения 22 градуса
	Одежда соответствующая температуре воздуха.
	Сквозное проветривание в отсутствие детей (5-7 мин.)
	Прогулка 2 раза в день при температуре: зимой -15гр., летом –до 30гр.
	Дневной сон при открытом окне (летом), и открытой форточке (зимой).
ВОДА	Обширное умывание водой комнатной температуры
	Полоскание рта и горла водой комнатной температуры
СОЛНЦЕ	Пребывание в кружевной тени деревьев или кратковременное пребывание на солнце не более 5-6 мин. в день.
	Ходьба по дорожкам «Здоровья»
	Пальчиковая гимнастика
	Артикуляционная гимнастика
	Дыхательная гимнастика с произнесением звука на выдохе, с использованием дидактического материала (листочков, снежинок, бабочек, жучков на ниточке и др.)

Своеобразным методом проверки эффективности закаливающих процедур могут явиться наблюдения родителей.

Если ребенок летом не болеет, а болеет зимой, можно предположить, что это происходит от того, что мы плохо закаливаем малыша зимой, так как все системы закаливания работают исправно: ребенок часто бывает раздетым, ходит босиком и т.д., его кожные рецепторы действуют, а терморегуляция тренируется.

Если же ребенок болеет и летом и зимой, необходимо проявить большее внимание и терпения и не надеяться на то, что все ваши проблемы можно решить сразу. Результаты появятся после длительного и систематического закаливания.

Следует помнить!

Первый эффект в снижении острой заболеваемости проявляется только через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – только через год!