

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Радуга»

# **Консультация для родителей**

## **«Закаливание детского организма»**

**Выступление на общем родительском собрании «Ознакомление родителей с организацией воспитательно-образовательного процесса в ДОУ»**

Инструктор ФИЗО

Шураков Ф.Ю

Тазовский

## Выступление на общем родительском собрании «Ознакомление родителей с организацией воспитательно-образовательного процесса в ДОУ»

Очень часто родители сетуют на то, что с началом посещения детского сада или школы их ребенок стал регулярно болеть. Малыш болеет все чаще, родители, стремясь оградить его от инфекций, кутают все сильнее, сокращают время прогулок с детьми в прохладную погоду, укладывают спать в самой жаркой комнате. Такие действия дают противоположный эффект – ребенок заболевает снова и снова, и круг замыкается. Отличным средством в укреплении здоровья детей является закаливание.

К основным процедурам закаливания относят воду, свежий воздух и солнце: обтирание, обливание, купание, сон на открытом воздухе, прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны, солнечные ванны.

Система закаливающих мероприятий в нашем детском саду: соблюдение правил режима дня, рациональное питание, сквозное проветривание, физическая культура на воздухе, облегченная форма одежды, умывание холодной водой в течение дня, занятия физкультурой в носках, босохождение.

Вся суть закаливающих мероприятий – в регулярном многократном повторении однотипных нагрузок на организм. Принцип тот же, что и при тренировке мышц – регулярное и постепенное увеличение нагрузки повышает силу и выносливость организма. Защитные силы организма возрастают, а значит, бактерии и вирусы ребенку больше не страшны. Также наблюдается повышение аппетита, улучшение сна, нормализация роста и развития, возрастание работоспособности и концентрации внимания.

В процессе закаливания детей в детском саду существенно уменьшается заболеваемость среди воспитанников детского сада, у детей – хороший сон, отличный аппетит и радостное настроение.

### **Как начать закалять ребенка?**

Закаливать можно только здоровых детей. Начинать лучше всего летом, хотя можно в любое время года. Помимо водного закаливания (обливаний, контрастных обливаний ног) можно применять воздушные ванны. Начинать закаливание лучше с воздушных ванн – это самая щадящая процедура.

Для оттирания используют смоченное в воде полотенце, которым энергично растирают ребенка.

В летнее время превосходным методом закаливания является купание в открытых водоемах.

Начиная процедуры закаливания, будьте готовы к тому, что достигнуть эффекта с помощью 2-3 процедур у вас не получится – это невозможно. После прекращения тренировок эффект исчезает уже через 3-10 дней. Если перерыв между тренировками составит хотя бы 3 дня, вам придется начинать всю программу сначала.

Закаливание в детском саду должно быть подхвачено и продолжено дома. Чтобы не был нарушен принцип систематичности, родители должны контролировать закаливание своего ребёнка на выходных, когда малыш находится не в саду, а дома. Ну и, конечно, не стоит забывать о том, чтобы заинтересовать малыша своим личным примером, нужно закаляться вместе с ним.