

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Инжавинский детский сад «Берёзка»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Тема: «Воспитываем здорового ребёнка»

Автор – разработчик: Четверткова Елена  
Абумуслюмовна, старший воспитатель

р.п. Инжавино  
2017 г.

## ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЁНКА (закаливание детей природными факторами: солнце, воздух и вода)

Совместная работа семьи и детского сада по укреплению здоровья ребёнка направлена на подготовку его физически к предстоящей напряжённой умственной деятельности в школе. Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними – закаливание.

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребёнка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребёнка.

Закаливающие процедуры принесут пользу при соблюдении следующих правил:

- посоветуйтесь с педиатром, который может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учётом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребёнка к закаливающим процедурам.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ** – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддержание в нём оптимальной температуры воздуха +20 гр. С, а во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже + 16 гр. С.

Ребёнок должен ежедневно гулять.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребёнок ослаблен. Многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения ветра» слабого, часто болеющего ребёнка. Нередко забота о нём сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребёнку жарко, она затрудняет его движения – в результате очередная простуда.

Свежий воздух – замечательное средство закаливания детского организма!.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ** оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура – обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная

температура воды 30 гр. С. Постепенно её снижают на 2 гр. С и доводят до 14-16 гр. С. Сразу же после процедуры ноги ребёнка насухо вытирают жёстким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие к более сильным, от местных к общим. Поэтому прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребёнка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого – босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 гр. С. Начинать надо с обтирания рук и ног от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину – обязательно в такой последовательности. Обтирание делают в течении 2-х месяцев, а затем переходят к более сильной процедуре – к обливанию.

Научите ребёнка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки.

**ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ** возможно только после зимней подготовки организма ребёнка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. Летом лучшее время для пребывания детей под лучами солнца – с 10.00 – 12.00 часов.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребёнка на более облегчённую. Голова ребёнка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

Родителям необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребёнка, на его реакции на закаливающие процедуры.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

**НАСТРОЕНИЕ** – жизнерадостное, спокойное, ребёнок нормально реагирует на окружающее.

**САМОЧУВСТВИЕ** - бодрое, ребёнок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

**УТОМЛЯЕМОСТЬ** – нормальная, наблюдается умеренная усталость.

**АППЕТИТ** – хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

СОН – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 мин.), во время сна отмечается расслабление мышц, ребёнок не пробуждается от звука и света.

При изменении одного из перечисленных показателей – неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность. Плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна – необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и т.п.

Самое главное – не прекращайте закаливание!