

Консультация для родителей по закаливанию детей первой младшей группы

Цель: Повышение компетентности **родителей** в вопросах укрепления здоровья **детей раннего возраста**.

- Воспитывать привычки к здоровому образу жизни у **детей раннего возраста**.
- **Закаливание** ребёнка раннего возраста
- У **детей** раннего возраста наблюдается стремительное увеличение подвижности, они начинают ползать и перемещаться по комнате, исследуя все, что попадает на пути. Развивается сенсорика – ребенок взаимодействует с предметами: переворачивает, бросает, опрокидывает их, старается все ощупать и попробовать на вкус.
- В этом возрасте очень важно дать ребенку ощущение заботы и теплоты.
- Особенно важно в этот период следить за состоянием здоровья ребёнка, так как в раннем возрасте происходит становление всех функций организма.
- Чтобы Ваш ребёнок окреп, чтобы происходило закрепление уравновешенности нервных процессов малыша, следует поддерживать положительное эмоциональное состояние Вашего ребёнка, ведь Вы, наверняка замечали, что ухудшение здоровья малыша отражается на отношении к окружающему: снижается восприимчивость к впечатлениям, речевые и двигательные навыки.
- - «*Что же делать?*» скажете Вы.
- Для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды рекомендуется проводить **закаливание организма**.
- **Закаливание** – испытанное средство укрепления здоровья!
- В основе **закаливающих** процедур лежит постепенное приучение организма к перемене различных температур. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе **закаливания** совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате

закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

- Распространённый вид **закаливания** – **хождение босиком**.
- Особого труда не составит, если Вы со своим малышом походите босиком вместе. Хождение босиком может стать для Вашего малыша интереснейшей игрой, если ходить он будет не просто по ровной поверхности, а по массажным коврикам, которые можно приобрести в детских магазинах. Вам и Вашему малышу будет вдвойне приятней выполнять хождение босиком по коврику, изготовленному своими руками.
- Уважаемые, **родители**, предлагаем Вам примеры, изготовления массажных ковриков.
- 1. Из плотной материи сшить в виде наволочки мешочек, внутри мешочка пришить в шахматном порядке пластмассовые крышки от бутылок и зашить последнюю сторону. Получается подушечка с «начинкой» из пластмассовых крышек, по которой можно ходить босиком.
- 2. Из болоньевого материала вырезать коврик произвольной формы, например, форма ягодки или фрукта любого, обметать края. На верхнюю сторону коврика нашить пуговицы разного размера в виде различных узоров.
- 3. Из плотного материала вырезать коврик, обметать края. Нашить на поверхности, по которой будет ходить Ваш ребёнок, доскутки материала разной текстуры: фланель, шерстяную ткань, трикотажное полотно и т. д., что найдётся под руками.
- Внимание ребёнка будет концентрироваться на таких ковриках, ведь интересно узнать, что же там на коврике нашито.
- Ну , а всем известное выражение: «*Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!*» как никогда актуально при **закаливании** организма ребёнка раннего возраста.
- **Закаливание** воздушными ваннами следует проводить постоянно. Обязательно проветривайте комнату, где находится Ваш ребёнок. Следует это делать во время отсутствия малыша и не допускать переохлаждение воздуха

больше, чем на 1-2 градуса. Закрывать фрамуги следует за 30 мин до прихода ребёнка.

- Воздушные ванны Ваш малыш может получить, оставаясь несколько минут в одних трусиках, например, при переодевании. Температура воздуха должна быть 18-19 градусов.
- Воздушные ванны хорошо сочетать с физическими упражнениями.
- Попросите малыша поднять руки вверх, затем опустить их вниз. Попробуйте сделать массаж живота ребёнку, попросите, чтобы он сам погладил свой животик. Попрыгайте вместе с ребёнком, как зайчики, ходите, как мишка косолапый.
- И, конечно, ежедневные прогулки с ребёнком следует делать два раза в день: до обеда и вечером перед сном.
- Интенсивным методом **закаливания** являются водные процедуры: общие обливания и обтирания стоп.
- Обливания стоп
- Важно знать, что обливание стоп оказывает хороший эффект при профилактике простудных заболеваний.
- Обмывание стоп проводят ежедневно перед сном в течение года.
- Начинают обливания стоп с воды, температура которой не превышает 28 градусов.
- Постепенно температуру воды снижают до 15-14 С (*каждые 3-5 дней на 1 градус*).
- После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.
- Малыш принимает ванну - наиболее распространенные и любимые всеми процедуры. С целью оздоровления и лечения **детей** активно используются ванны температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39 С).
- Общие пресные ванны индифферентной температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39) оказывают седативный эффект, уменьшают раздражительность, нормализуют сон, оказывают болеутоляющее и сосудорасширяющее действие.
- Хвойные ванны благоприятно действуют на здоровье Вашего малыша. Такую ванну для ребёнка можно приготовить путём добавления хвои, которую лучше самим заготовить, либо купить в аптеке. Такую ванну ребёнок должен принимать при

температуре воды 34-36 градусов. Продолжительность приёма 10-15 минут.

- Ромашковые ванны
- 0,5-1,0 кг цветков ромашки заливают 5 л кипящей воды, дают постоять 30 минут. Заваренный настой необходимо процедить и добавить в ванну. Такую ванну следует принимать при температуре воды 34-36 градусов так же в течении 10-15 минут.
- Наконец, горчичные ванны, которые применяются при ОРЗ у **детей**.
- Для приготовления горчичной ванны сухую горчицу (*из расчета 10-15 г горчицы на 10-15 л пресной воды*) предварительно разводят в теплой (*38-39 градусов*) воде до **консистенции жидкой сметаны**. Затем полученную порцию горчицы переливают в емкость с нужным объемом воды, производя дальнейшее размешивание. Продолжительность приёма такой ванны также 10-15 минут при температуре воды 39-40 градусов.
- Следует помнить, что горчичные ванны противопоказаны при гипертермии (*повышении температуры тела*) у ребёнка!
- К **закаливанию также относятся**: соблюдение режима дня и сбалансированное питание.
- Пусть Ваш малыш вырастет крепким и будет всегда здоровым!