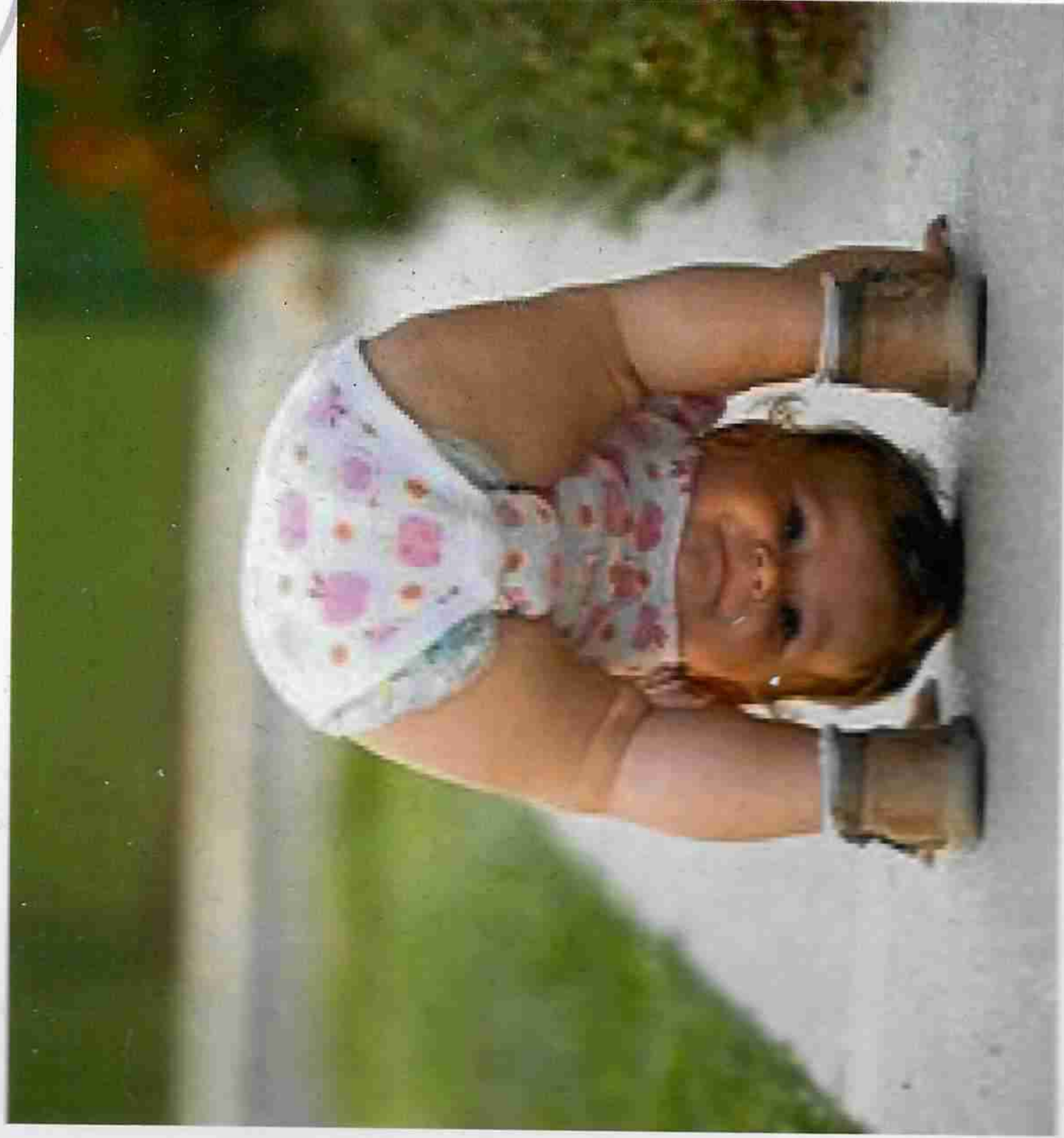


Консультация для родителей: «Закаливание детей раннего возраста»



Воспитатель: Васенкина О.А.
МАДОУ д/с № 2

«Ёлочка»

*Закливание детей необходимо для того, чтобы
повысить их устойчивость к воздействию низких и
высоких температур воздуха и за счет этого
предотвратить частые заболевания.*



Основные эффекты закаливающих процедур:

- § укрепление нервной системы;
- § развитие мышц и костей;
- § улучшение работы внутренних органов;
- § активизация обмена веществ;
- § невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

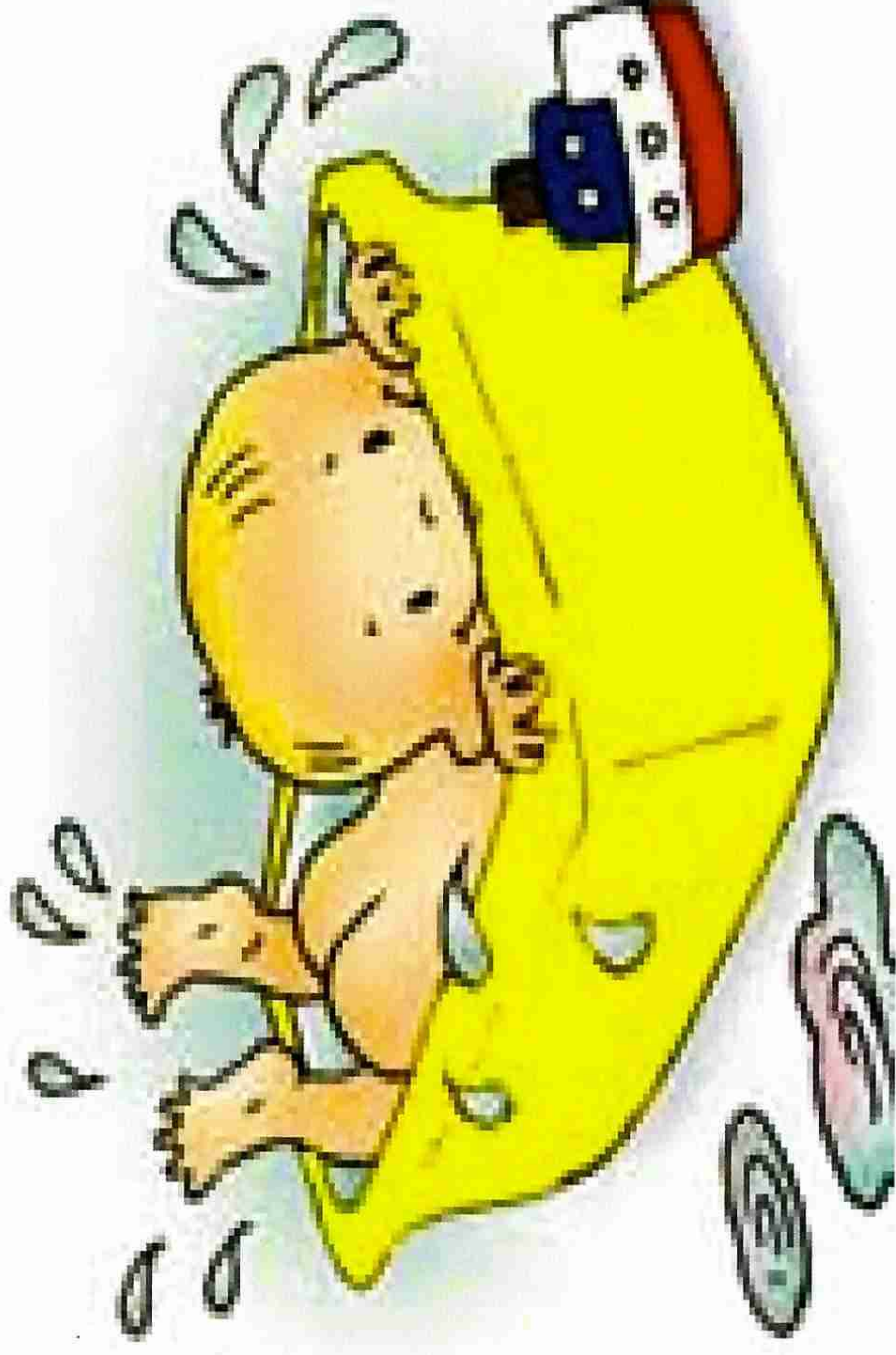


- Средства закаливания просты и доступны.
Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

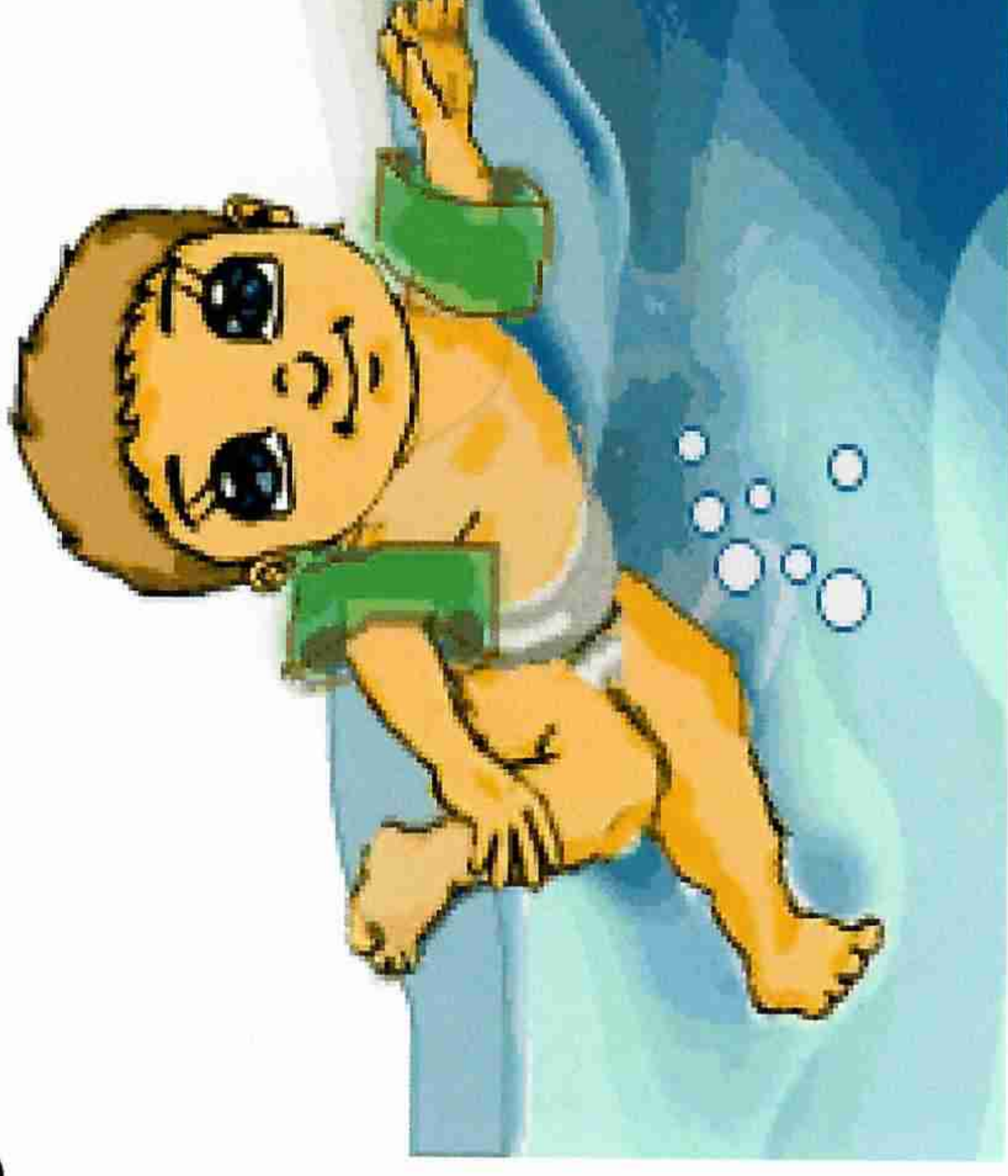


- проводить закаливающие процедуры систематически;
- § увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- § учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- § начинать закаливание в любом возрасте;
- § никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка;
- § избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;



- § правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающей среды и быть из натуральных тканей и материалов;

- § закаливаться всей семьей;
- § закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем



§ в помещении, где находится ребенок, никогда не курить!

Основные факторы закаливания - природные и доступные:
солнце, воздух и вода.

Закаливающие мероприятия,
которые проводятся в группе раннего возраста «Котята»:



- Проветривание помещения;
- § Физкультминутка;
- § Прогулки (два раза в день);
- § Воздушные ванны после сна;
- § Физкультурное занятие (2 раза в неделю);
- § Умывание прохладной водой;
- § Дорожки здоровья (босиком);
- § Облегченная одежда;
- § Игры с водой.



- Особенно дети любят игры с водой, для этого в группе созданы все условия:
- есть «Центр воды», пластмассовые тазы, ведерки, банки, наборы с игрушками, удочки, сачки, ситечки и т.д.
- Например, контактная игра «Пенная – холодная».
- Цель: развивать тактильные ощущения, внимательность, закаливать организм. Во время игры дети опускают руки поочередно, то в теплую воду, то в холодную.



- **Большой интерес дети проявляют к дорожкам здоровья.**
- **Их используем ежедневно в течение всего дня, постоянно меняем, дополняем, обновляем.**
- **Когда дети утром приходят в детский сад, то входя в группу, видят приготовленные для них дорожки, каждый раз разные, с радостью бегут, разуваяются и ходят по ним: « Ой, колючая травка! Ой, какие камушки!».**



• При закаливании мы руководствуемся определенными правилами:

• § постепенность,

• § систематичность,

• § учет индивидуальных особенностей ребенка.

• Закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них хорошее настроение и иммунитет.



Создается радостная обстановка, а
ведь если ребенок доволен, весел, то,
значит, будет и здоров!

