**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**консультация для родителей.**

# *Правильная осанка — гарант здоровья ваших детей.*

 Подготовила инструктор по физкультуре:

 И.Г. Солпанова

Отчего может нарушиться осанка? Таких причин много, остановимся на основных.
1. Мебель, не соответствующая возрасту, особенно когда ребёнок долгое время проводит в определённой позе. Поэтому либо нужно всегда помнить о соответствии стульев и столов как в группе, так и дома, либо не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (лёжа на ковре) .
2. Постоянное придерживание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку или «ношение» (перенос) ребёнка на одной руке.
3. Привычка ребёнка стоять с опорой на одну и ту же ногу. В норме правильная ходьба – это такая ходьба, когда масса тела равномерно распределяется на обе ноги (способ проверки: поставьте ребёнка на разные напольные весы так, чтобы одна нога была на одних весах, другая – на других, и посмотрите показания) .
4. Неправильная поза во время сна, если ребёнок спит, поджав ноги к животу, калачиком и пр. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, положив под себя ногу). Спать нужно на твёрдой постели, на которую ребёнок будет опираться костными выступами, но мышцы при этом не должны быть в состоянии постоянного напряжения, поэтому нужен ещё мягкий матрац и подушка. Лучше всего, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть даже достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны руками, согнутыми в локтевых суставах
5. Нарушения осанки чаще развиваются у малоподвижных, ослабленных детей с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для качественного созревания тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.
Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше кислорода поступает к тканям. Ещё более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины. Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.
Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?
При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голеням, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов. Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребёнок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд. Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости всех внутренних органов (ОРВИ, атония кишечника и др.)
Что значит стоять для дошкольника? Стояние, особенно в определенной позе, очень утомительно для ребёнка, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Поэтому ребёнок начинает переступать, пытается прислониться к чему-нибудь. Помните! Наказывая своего ребёнка стоянием в углу, вы наказываете его физически.
Как не пропустить (не оставить без внимания) нарушение осанки? «Предупредить всегда легче, чем лечить! » На первых порах нарушения преходящи. Если ребёнок, несмотря на все ваши правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять их рекомендации. Постоянные напоминания о том, как нужно правильно ходить, ничего не дадут, т. к. ребёнку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и воспроизвёл точно это движение. По-этому здесь на помощь придёт гимнастика – специальные тренировочные упражнения, способствующие воспитанию правильной ходьбы, воспитывающие чувство равновесия, координацию движений, формирующие стопу и укрепляющие мышечный корсет спины. Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия учите ребёнка ходить с параллельными стопами. Это можно делать на дорожках, скамьях, ступеньках, стесанном бревне, начерченных мелом извилистых дорожках. Великолепно подходит для этого кромка тротуара. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги, а также любые тренажёры, которые сейчас продают в достаточном количестве и по доступным ценам.
Постарайтесь гордиться тем, что вы физически подготовленная семья; устройте весёлые соревнования; научите вашего ребёнка радоваться, а не уклоняться от работы по хозяйству; сделайте каникулы и отпуска в своей семье деятельными и активными (прогулки пешком и на велосипеде, плавание и пробежки).

**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**консультация для родителей.**

***Игры по дороге домой.***

 Подготовила инструктор по физкультуре:

 И.Г. Солпанова

Современные условия жизни не позволяют родителям уделять достаточно времени своим детям. Зарабатывание денег, создание стабильности в семье являются приоритетной задачей взрослого населения нашей страны. Быстрый темп жизни, нехватка свободного времени отдаляют родителей от детей. Конечно, было бы просто замечательно, если бы мамы и папы больше общались с детьми, чаще бы играли в совместные игры. Очень ценен опыт семей, где несмотря ни на что сохранились традиции совместных ужинов, настольных игр, просмотра и обсуждения телепередач и детских фильмов. А что же делать, если действительно нет достаточно времени для общения с ребенком, и уж тем более для совместных игр?

Учитывая тот момент, что общение родителей с детьми происходит большей частью по дороге в детский сад и вечером домой, мы предлагаем вам несколько вариантов игр, которые не требует специальных педагогических знаний и помогут вам провести несколько удивительных минут рядом с вашим малышом. Прогулка с малышом — идеальное время для общения. Пусть никто Вас не отвлекает. Наслаждайтесь общением с вашим малышом. Большинство игр на улице не требует специального оборудования и подготовки, однако развивают моторику, слуховое и зрительное внимание, мышление, словарный запас и связную речь.

***Игры на развитие внимания:***

**«Дорожки».**Данная игра поможет развить у ребенка наблюдательность, математические представления. Предложите малышу выбрать дорожку, по которой вы пойдёте домой. Сегодня вы пойдёте по длинной и узкой дорожке или по короткой и широкой? Пусть малыш сам выбирает и ведёт вас, ваша задача проговаривать, по какой дорожке вы шагаете. «Маленькие ножки идут по узенькой дорожке», или «А большие ноги идут по широкой дороге».

**«Ниже - выше».**Игра направлена на формирование у ребенка представлений о величине предметов. Например: «Покажи мне самый высокий дом, а теперь покажи дом, который ниже». Можно выбрать любые другие предметы — деревья, скамейки, кусты, заборы и т. д.

**«Маленький фантазёр».**Предложите ребенку посмотреть на облака и придумать, на что они похожи. Возможно, это будет собачка или кошечка, а может жираф с длинной шеей. Только важно помнить, что и вы должны активно принимать участие в этой игре. Фантазируйте вместе с малышом.

**«Что это за звук?».**Прислушайтесь. Кто это поёт? Птичка? Какая? А может это дятел стучит? А вдруг это дождик стучит по зонтику? А вы слушали, как шуршат листья под ногами? Как здорово идти и загребать ногой листву осенью, слушать, как шуршит листва.

**«Бывает – не бывает».**Предложите ребенку подтвердить правильность высказывания словами «бывает» или «не бывает». Летом падает снег. Человек выше собаки. Воробей – это не птица. Кошка умеет летать. В такую веселую игру можно играть и на прогулке, и по дороге домой из детского сада, и в транспорте. Она развивает слуховое внимание, которое необходимо каждому ребенку для успешного обучения.

***Игры на развитие восприятия и мелкой моторики.***

**«Букет для мамы».**Данная игра помогает не только развивать мелкую моторику ребенка, но и способствует формированию уважительного отношения к родителям. Любому ребенку будет приятно собрать для любимой мамы букет красивых осенних листьев, или ромашек, или одуванчиков.

**«Забавные фигурки».**Особенно хорошо данные игры проводить зимой, когда есть снег, из которого можно лепить снежки или снежную бабу. Снежки и комочки можно лепить разных размеров: от самых маленьких до самых больших, какие только получатся. Только не забывайте, что руки ребенка должны быть защищены варежками или перчатками. Нам надо чтобы игры доставляли удовольствие, а не дискомфорт. Летом можно играть в песочек, лепить «куличики», используя формочки.

***Игры на развитие мышления.***

Таких игр очень много. Для них не потребуется дополнительного наглядного материала. Оглянитесь вокруг, у вас уже всё есть для того, чтобы сразу начать игру.

**«Продолжи ряд».**Соберите вместе с ребенком листья от разных деревьев и выложите в ряд разные листья в определенном порядке – дубовый, березовый, липовый, дубовый, березовый, липовый, дубовый… и предложите малышу продолжить этот ряд.

**«Сложи по размеру».**Соберите разные по размеру листья и попросите ребенка разложить их от самого большого к самому маленькому или наоборот.

**«Сложи по цвету».**Эта игра похожа на предыдущую. Только теперь необходимо разложить листочки по цвету.

**«Посчитаем вместе».**Игра развивает логическое мышление. В непринужденной форме у ребенка формируются навыки счета. Вы можете вместе с ребенком посчитать машины, дома, деревья. Можно считать вместе, можно предложить ребенку самостоятельно посчитать, можно считать по очереди. Главное, чтобы это было весело и интересно.

***Игры на развитие речи.***

Развитие речи дошкольников одна из главных задач, которая стоит перед взрослыми, окружающими ребенка. Специалисты детских садов много времени в педагогическом процессе уделяют именно занятиям по развитию речи детей, начиная с самого раннего возраста. Но для того, чтобы данная работа была более успешна, необходима помощь со стороны родителей. Читайте детям книги, разговаривайте с ними, учите стихи и песенки, скороговорки. А вот несколько речевых игр, в которые вы можете поиграть с ребенком по дороге домой.

**«Отгадай слово».**Предложите малышу отгадать слово, которое вы задумали, пользуясь подсказками. Например: кирпичный, высокий, многоэтажный (дом). Едет, имеет четыре колеса, возит пассажиров (автобус, и т. д.).  Данная игра способствует расширению словарного запаса ребенка, усвоению прилагательных, развивает слуховое восприятие.

**«Рифма».**Вы, наверное, не раз замечали, как детям нравится что-то сочинять, придумывать новые слова, рифмовать. А почему бы вам вместе не поиграть по дороге домой в рифмы? Предложите ребенку придумывать рифмы на слова, которые вы будет говорить. Например: «дом-лом», «гора-нора»,   «мост -рост» и т. д. И даже если не все слова будут так легко рифмоваться, игра вам всё равно доставит огромное удовольствие и массу положительных эмоций.

**«Удивительная история».**В этой игре нужно будет сочинить рассказ о том, что вы увидите с ребенком по дороге домой. Лучше, если вы начнете этот рассказ сами, а ребенок его продолжит. Не ограничивайте фантазию малыша, но следите, чтобы слова ребенок произносил правильно.

Конечно, дорогие наши мамы и папы, это лишь малая часть тех игр, которые вы можете предложить малышу по дороге в детский сад и домой. Но нам очень хотелось, чтобы они вам помогли стать ближе с вашим малышом и дали возможность получать удовольствие от общения с ним.

Помните, каждый ребенок любит своих родителей просто так, только за то, что они его родители, за то, что они заботятся о нем и любят его. Совместные игры помогут стать вам ближе, а это очень важно. Играйте со своими детьми и дружите. Представленные игры способствуют не только установлению более тесных отношений между вами и вашим ребенком, но так же направлены на развитие памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения, речи вашего ребенка. Играйте и не забывайте хвалить своих детей!

**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Консультация для родителей.**

# *Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях.*

 Подготовила инструктор по физкультуре:

 И.Г. Солпанова

Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо хотя бы раз в день выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Если родители вместе с детьми будут заниматься физкультурой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.
Для организации физкультурных занятий с детьми необходимо помнить следующее:
-Физкультурные занятия желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.
— Физкультурные занятия необходимо проводить до еды, натощак.
-Лучше всего проводить физкультурные занятия на улице (особенно если вы находитесь на даче).
-Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
-Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
-Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений — нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.
-Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
-Для того чтобы было выполнять упражнения было интереснее, лучше заниматься физкультурой под музыку.
Дети к 4-м годам уже свободно выполняют простейшие движения, уверенно ходят, бегают, говорят, мыслят, ориентируются в пространстве. В этот период дети удивляют своих родителей, пытаясь помочь им в работе, подражают практически во всем. Однако нельзя забывать, что в этот период у дошкольников все же еще ограниченные, слабо развитые двигательные возможности. В основном у них преобладают движения, в которых участвуют преимущественно крупные мышечные группы. Тяжелой нагрузкой для них являются однотипные движения, которые вызывают в детском организме повышенную утомляемость, а также длительное сохранение одной стабильной фиксированной позы. Учитывая это, не забывайте при проведении занятий, особенно с включением силовых элементов, чередовать упражнения с отдыхом.
Физические развивающие занятия для дошкольников рекомендовано проводить в виде имитационных движений и игр. Подбор и дозировка упражнений должны зависеть от возрастных особенностей детей.
При проведении занятий (особенно на начальном этапе) не забывайте об индивидуальных особенностях своего ребенка.
Разнообразие двигательных возможностей детей требует индивидуального подхода к ним со стороны родителей, что особенно важно при занятиях физическими упражнениями.
Как известно, дети в этом возрасте большую часть своего времени уделяют играм. Поэтому и физкультурные, спортивные развивающие занятия для дошкольников должны строиться в виде игры. Упражнения могут состоять из разнообразных подражательных движений. Желательно, чтобы каждое упражнение имело свое сказочное или шутливое название и легко запоминалось. Например, «Чебурашка», «Паровозик», «Зайчик» и т. д. Такие упражнения детям интересны и не утомительны.
При составлении комплекса упражнений для своего ребенка, нужно подбирать упражнения так, чтобы они развивали различные физические качества — силу, быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений, гибкость. Упражнения должны также охватывать различные мышечные группы ребенка. Недопустимо, чтобы во время занятий выполнялись упражнения, например, лишь для мышц нижних или верхних конечностей.
Важным условием эффективности занятий физкультурой с детьми является постепенность. Начинать необходимо с малого количества упражнений и повторений, а от занятия к занятию прибавлять 1-2 упражнения или повторения движений. Необходима и последовательность выполнения упражнений — от простых к более сложным. Ведь нервная регуляция сердца ребенка несовершенна, а потому ритм его сердечных сокращений быстро сбивается, а сердечная мышца при неадекватном физическом воздействии довольно-таки быстро утомляется. Тем более что для дошкольника практически любое элементарное упражнение, повторяемое многократно с изменением темпа выполнения, уже само по себе способствует физическому развитию.
Перед тем как начать выполнять новое незнакомое упражнение с ребенком, желательно объяснить ему его содержание, затем показать и только потом дать попробовать сделать. Старайтесь, чтобы объяснение не было долгим, так как усидчивость и внимание у детей, особенно в 3-4-летнем возрасте, бывает неустойчивым, и они фактически не способны сосредоточиться на продолжительном объяснении.
Таким образом, при составлении комплекса физических упражнений для физкультурных занятий дома с детьми необходимо соблюдать следующие правила:

1. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет должна составлять 15—20 мин, соответственно с детками 5—7 лет — 20—30 мин.
2. В одно занятие рекомендуется включать от 6 до 15 упражнений.
3. Каждое упражнение необходимо выполнять от 2 до 6 раз (повторений) в зависимости от возрастных особенностей и двигательной подготовленности ребенка.
4. Не забывайте чередовать упражнения с отдыхом.
5. Упражнения должны быть преподаны ребенку в виде имитационных движений и игр.
6. Каждому упражнению придумайте шутливое название.
7. Комплекс должен состоять из упражнений на различные мышечные группы, развивающие разнообразные физические качества.
8. Соблюдайте правило постепенности и последовательности.
9. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка.

Зная эти девять правил, каждый из родителей сможет правильно подобрать упражнения для своих детей и грамотно составить комплекс.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо делать 3-6 раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и восстановить дыхание.
Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:
**1. «Маятник»**
И.П.: стойка — ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 — вправо, 2 — влево, 3 — вперед, 4 — назад.
**2. «Волна»**И.П.: стойка — ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.
**3. «Вертушка»**
И.П.: стойка — ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

**4. «Мельница»**И.П.: стойка — ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки — в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.
**5. « Крокодильчик»**И.П.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.
**6. «Ножницы»**
И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.
**7. «Качели»**И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.
**8. «Лягушка»**
И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.
**9. «Зайчик»**И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.
**10. «Кенгуру»**И.П.: стойка — ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

Будьте здоровы!

**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Консультация для родителей**

### *«О летнем отдыхе детей»*

 Подготовила инструктор по физкультуре:

 И.Г. Солпанова

* О путешествиях с детьми
* Солнце хорошо, но в меру
* Осторожно: тепловой и солнечный удар!
* Купание - прекрасное закаливающее средство

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

**О путешествиях с детьми**

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее - вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

**Солнце хорошо, но в меру**

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких - грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны - 5 минут, затем время постепенно  увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения - с 9 до 12 часов, на юге - с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движении.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

**Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.  Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться  во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это - головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание - прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
2. В воде дети должны находиться в движении
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Консультация для родителей**

***Совместные занятия спортом детей и родителей.***

###  Подготовила инструктор по физкультуре:

 И.Г. Солпанова.

        Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. В отличие от заданий по другим предметам, они могу быть индивидуальные: если не получается на уроке, то дома можно разучить кувырок и научиться подтягиваться. Внимание взрослых нужно подросткам в большом и малом, простом и сложном. Что будет делать школьник на улице? Чтобы прогулочное время не проходило в пустых, а то и небезопасных занятиях, необходимо, как минимум, следующее: помочь ребенку освоить хотя бы 3-4 наиболее простые, известные всем игры, которые он мог бы затеять со сверстниками. Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям подростка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

        Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

        Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в школьных соревнованиях. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными. В каком выигрыше будет школа, если возьмется за проведение таких совместных спортивных мероприятий! Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры. Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» подростка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты. Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: физкультурных праздников, олимпиад, соревнований - они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.

        А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или хоккейном матчах физкультурную паузу: пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.

        То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.

**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Консультация для родителей**

***«ЗАХВАТИВ С СОБОЮ МЯЧ»***

###  Подготовила инструктор по физкультуре:

 И.Г. Солпанова

Нередко пойти погулять с ребёнком для родителей означает посидеть на скамеечке, пока малыш крутится рядом. Между тем прогулка – замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: спортивный костюм и мяч.

Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны ребёнку, так как способствуют развитию координации движений, а это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию.

Удовольствие от совместных занятий, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу - всё это радости детства. Добавьте сюда ещё и гордость за родителей, которые «всё умеют».

Эти упражнения годятся для любителей всех спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола), так как учат ребёнка умению обращаться с мячом, бросать и ловить его в самых разных положениях и разными способами. Упражнения предназначены для занятий с детьми 3 -6 лет. В зависимости от степени физического развития, подготовленности ребёнка и умений родителей, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий, вес и величину мяча. К тому же упражнения можно усложнять или упрощать. Что касается места для занятий, то идеально – это лужайка в парке или лесу, площадка для игр, просто двор.

Сначала объясните ребёнку суть упражнения, лучше – образно: «руки – ковшиком», «прыгнуть зайчиком» и тому подобное. Хорошо помогает успешно овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: «приседаю – выпрямляюсь – бросаю».

Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы чаще. Например, вот так подбирают ориентиры: «выше облака», «дальше кустика».

Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократные упражнения, но, как правило, после 8 – 10 повторений малыш теряет интерес, а без него какое обучение? В этом случае введите «оживляющие элементы»: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение не понятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: «вместе держим – вместе бросим».

Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот – нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или капризничает. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка», «Неуклюжий». Подчёркиваете всё положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз…», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок…»

**муниципальное казённое дошкольное учреждение «Детский сад «Сказка» города Щигры Курской области.**

**Консультация для родителей**

***Как научить ребенка следить за своей осанкой.***

###  Подготовила инструктор по физкультуре:

 И.Г. Солпанова

 Правильная осанка и, как следствие, здоровый позвоночник – это основа здоровья всего организма человека в целом. Поэтому каждый родитель должен задаться целью научить своего ребенка с самого раннего детства правильной осанке, так как здоровый позвоночник станет залогом долгой и счастливой жизни нового человека. Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его заботиться о своей спине. Сделать это несложно, если следующие правила станут постоянными спутниками вашей жизни. Это самая традиционная профилактика, но ей нужно заниматься постоянно.

 1. Залогом здорового позвоночника станет постоянная физическая нагрузка. Это ежедневная гимнастика и умеренные физические упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины. Мышцы поддерживают позвонки и позвоночные диски, поэтому именно они играют ведущую роль при укреплении позвоночника.

2. Сделайте дома «Стену осанки» и периодически в игровой форме побуждайте ребенка проверять на ней свою осанку. Помимо этого напоминайте о соблюдении правильного положения спины при разных положениях тела. Нормальной осанкой считается прямое положение спины и головы, симметричное положение лопаток, надплечниц, ягодиц, одинаковая длина конечностей.

3. Ребенка трудно заставить постоянно контролировать себя и держать осанку, поэтому используйте игры, в которых заданием является соблюдение правильного положения спины.

 4. Сон вашего ребенка должен быть качественным и здоровым, а кровать должна способствовать формированию правильной осанки. Неправильное сутулое положение тела во время сна может отрицательно сказаться на здоровье позвоночника малыша, поэтому выбирайте жесткий матрац из натуральных материалов.

 5. Дополнительной лишней нагрузкой на внутренние органы и позвоночник является лишний вес. Поэтому если у вас имеются сомнения в весе вашего ребенка, обратитесь к педиатру.

 6. Побольше гуляйте вместе на свежем воздухе! Движение и свежий воздух творят чудеса! Здоровья вам и вашему малышу!

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Сказка»

Консультация для родителей

Подготовила:

Инструктор по физкультуре

Солпанова И.Г

**Родителям**

И мамы, и папы хотят, чтобы их дети был ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать уже с младенческого возраста, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально, ведь на первом году жизни физическое и интеллектуальное развитие неразрывно связаны между собой.

КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры.

 Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.
 Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.
 Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.) .
Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.
 К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО
 Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

• В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

• Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

• Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

• Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

• Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Сказка»

Консультация для родителей

**«Роль семьи в воспитании здорового ребенка»**

Подготовила:

Инструктор по физкультуре

Солпанова И.Г.

 Условия, в которых ребенок живет в семье, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду. Если в семье сложились доброжела­тельные взаимоотношения, внимательное отношение к ребенку, со­блюдается режим дня, соответствующий возрасту дошкольника, ес­ли у него имеется возможность заниматься любимой игрой — все это в совокупности служит основой поступательного развития.

 Обобщение материалов исследования, по данным анкетного оп­роса родителей, позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в се­мье. Было отмечено, в частности, что вопрос физического воспита­ния во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, нерегулярное пребывание ребенка на воздухе, дефицит ночного сна, малая двига­тельная активность и другие. Анализ анкетных данных показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно — около 1/3 всех детей в вечерние часы после детского сада остаются без прогулки даже при благоприятной погоде. Данные анкетного опроса большинства родителей (57,5—68%) свидетельствуют о том, что в праздничные и в выходные дни детей днем не укладывают спать. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной си­стемы ребенка, наступающего в результате чрезмерно длительного бодрствования, и затрудняет его засыпание днем в детском саду.

 Известно, что систематическое сокращение длительности ноч­ного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно-психических расстройств, снижает защит­ные реакции организма ребенка. Различные нарушения сна, в том числе и сокращение его длитель­ности, как показали результаты анкетирования, нередко связаны с не­рациональной организацией бодрствования детей в вечерние часы, предшествующие укладыванию. Многие родители укладывали детей после 21.35 (42,2% случаев); в 10% случаев оно происходило после 22.00. Как выяснилось, причиной позднего засыпания детей чаще всего было злоупотребление просмотром телепередач. Родителям необходимо знать все условия, при которых просмотр ре­бенком телепередач не причинит ему вреда: при размере телеэкрана 59—69 см ребенок может находиться в пределах от 2—3 до 5,5 м от него; освещение комнаты должно быть уменьшено, источник света дол­жен не отражаться в экране телевизора и не быть ярким. Некоторые дети проводят у телевизора до 1,5—2 часов. Подобное времяпрепро­вождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а допол­нительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно-двигательный аппарат, и проходит оно, как правило, за счет более целесообразной деятельности – активных движений, прогулки, игр.

Как известно, важнейшим условием полноценного развития до­школьника является достаточная двигательная активность в течение дня. Многочисленные исследования свидетельствуют, что нормальное умственное и речевое развитие ребенка в значительной мере обусловлено развитием его моторной сферы. Однако материалы ан­кетного опроса показали, что в условиях семьи недостаток движе­ний, который дети нередко испытывают в дошкольном учреждении, не восполняется дома.

 Характер двигательной активности ребенка оказывают существенное влияние индивидуальные особенно­сти его психофизиологического развития и состояния здоровья. В се­мье подавляющее большинство родителей основное внимание уделя­ют умственному воспитанию ребенка, обучая его чтению, письму, счету, иностранному языку, рисованию. Из всех опрошенных родите­лей только 2% совместно с детьми совершают загородные прогулки, прогулки в парки, скверы. Во время обычных прогулок недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортив­ные упражнения, как катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на ве­лосипеде, катание на роликовых коньках и самокатах. Крайне редко используются на прогулке спортивные игры — баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

 Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные с раннего детства навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.

***Упражнения для детей при плоскостопии:***

 1 — зажав мячик между ногами, медленно идти, стараясь не уронить его;

 2 — сидя на полу, упереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч;

 

3 — положить на под палку и пройти по ней боком, заложив руки зa голову

 4 — поднять пальцами ног с пола носовой платок;



 

5 — вращать на полу мяч ногой;

6 — сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные по полу карандаши;

 

 7 — подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;

8 — ходьба попеременно на носках и пятках.

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Сказка»

Консультация для родителей

Подготовила:

Инструктор по физкультуре

# Солпанова И.Г

# О закаливании

Не малую роль в укреплении организма также играет закаливание детей. Солнечные лучи, вода, свежий воздух являются основными факторами закаливания. Но важно понимать, что нельзя делать перерыв. Закаливаться нужно всегда. Только в таком случае будет положительный эффект.
Закаливание — это увеличение сопротивляемости организма по отношению к меняющимся условиям внешней среды. Наряду с массажем, гимнастикой и плаванием, закаливание относится к методам физического воспитания ребенка. Известно, что закаленные дети меньше болеют и отличаются гармоничным развитием.
Основные принципы закаливания — регулярность, постепенность, учет возрастных и индивидуальных особенностей детского организма.
Приступать к закаливающим процедурам можно в любое время года, но только если ребенок абсолютно здоров.
До процедур малыш не должен быть перегрет или переохлажден.
Закаливающие процедуры должны вызывать у ребенка положительные эмоции.

Закаливание детей в домашних условиях

Закаливание - это целая система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных метеорологических условий: холода, тепла, пониженного атмосферного давления.

Закаливание – это тренировка приспособительных возможностей организма с помощью естественных природных факторов: воды, воздуха, солнца. Закаливаться каким-либо одним фактором трудно. При закаливании на человека действуют различные факторы. Закаливаться можно не только солнцем, воздухом и водой, но и словом и даже пищей (закаливающие диеты, лекарственные травы и т. п.) Закаливание оказывает общеукрепляющее действие, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, нормализует обмен веществ. Организм ребенка получает возможность лучше приспособиться к меняющимся условиям и безболезненно переносить чрезмерное охлаждение, перегревание и другие неблагоприятные воздействия. При повторном и систематическом применении холодной воды происходит усиление образования тепла, повышается температура кожи, утолщается роговой слой, уменьшается интенсивность раздражения находящихся в них рецепторов. Все это повышает адаптацию организма ребенка к низкой температуре. Начинать закаливание можно с любого возраста. Но чем раньше, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закаленные дети прекрасно выглядят, у них хороший аппетит, спокойный сон.

**ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

1. Закаливание следует начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.

2. Постепенно наращивать интенсивность закаливающих мероприятий.

3. Систематичность - закаливание проводится во все времена года.

4.Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, его возраст, физическое развитие, состояние здоровья, перенесенные заболевания, особенности нервной системы.

5. Начинать закаливание можно в любое время года, но более предпочтительным является теплое время.

6. Закаливание следует проводить только при положительных эмоциональных реакциях ребенка. Не надо бояться, если при закаливании у ребенка возникнет парадоксальная реакция, вместо ожидаемого улучшения самочувствия отмечается его ухудшение. Это так проявляется его индивидуальная реакция. В данном случае надо перейти к более легким нагрузкам или другому способу закаливания.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные.

Общие проводятся на протяжении всей жизни и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, рациональную одежду. Регулярное проветривание в комнате, соответствующий возрасту температурный режим в помещении.

Специальные. К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением. Гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, бассейн.

**ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

Существуют следующие виды закаливания: воздухом. Водой. Солнцем. Для закаливания используются различные виды гимнастики, массажа, рефлексотерапия, баня, сауна и др.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Это наиболее доступный и действенный метод закаливания. Воздух - среда, постоянно окружающая человека. Закаливающее действие воздухом связано, прежде всего, с разницей температуры между ним и поверхностью тела ребенка. Закаливание воздухом начинается с первых дней жизни ребенка. Оно повышает потребление кислорода Способствует улучшению функционирования ЦНС, нормализации сна и аппетита. Закаливание воздухом включает в себя оптимальный температурный режим помещения, использование рациональной одежды, воздушные ванны, сон на свежем воздухе, повышение устойчивости к сквознякам.

Воздушные ванны в холодное время года проводятся в комнате (комнатные воздушные ванны), в теплое время года - на свежем воздухе. Продолжительность воздушной ванны увеличивается с 3 -4 минут до 1 часа. Воздушные ванны проводятся через 1-1,5 часа после еды в местах, недоступных прямым солнечным лучам. Воздушные ванны дети дошкольного возраста проводят сначала в трусах и майках, носках и сандалиях. Через две недели старшим детям можно закаливаться только в трусах и сандалиях или босиком. После прогулки руки и ноги ребенка должны оставаться теплыми.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**

Вода - общепризнанное средство закаливания. Из всех закаливающих методов закаливание водой является самым мощным и быстрым средством. Главная функция - укрепление тела -достигается холодными ваннами, купаниями. В последнее время все шире вводятся контрастные методы закаливания: контрастный душ, влажные обтирания. УМЫВАНИЕ. Новорожденных рекомендуют умывать настоями трав, обладающих антисептическим, противовоспалительным действием (ромашка, шалфей, календула, череда, мать-и-мачеха). Дети старше 3-х лет моются водопроводной водой, в которую травы добавляются лишь по необходимости в период дефицита витаминов, после простудных заболеваний).

**ОБТИРАНИЕ СУХИМ ПОЛОТЕНЦЕМ**  проводится перед началом влажных обтираний, как предварительная процедура. Обтирание ребенка сухой рукавицей внимает психологическое напряжение, подготавливает ребенка к проведению влажных процедур, создает положительный эмоциональный настрой. Порядок обтирания: сначала обтирают верхние конечности от пальцев к плечу, затем ноги: от стопы к бедру, затем грудь, живот и спину. Длительность одной процедуры - 1-2 минуты.

**ОБТИРАНИЕ ВЛАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ** - самое нежное из всех водных процедур. Общее влажное обтирание здоровым детям можно проводить, начиная с 3-месячного возраста. Ослабленным детям полезно начинать с сухих обтираний куском фланели. Через1-2 недели можно перейти к влажным обтираниям варежкой из мягкой ткани, смоченной водой. Обтирание лучше делать утром после сна. Сначала обтирают руки, затем ноги, грудь, живот, спину. Обтирание лучше делать утром после сна. Продолжительность процедуры 3-4 минуты. После обтирания мать растирает кожу ребенка сухим полотенцем до появления умеренного покраснения. Начальная температура воды для обтирания детей 3-4 лет составляет +32°С, 5-6 лет до +30°С, 6-7 лет +28°С. Через каждые 2 недели ее снижают на 1°С и доводят до +22°С летом и +25°С зимой для детей 3-4 лет, до +20°С и +24°С для детей 5-6 лет, до +18°С и +22°С для детей 6-7 лет. После окончания процедуры ребенок должен быть тепло одет.

**КОНТРАСТНОЕ ОБТИРАНИЕ**. Далее приступают к контрастному обтиранию. Смочив в прохладной воде шерстяную рукавицу, ее выжимают, чтобы не текла, и обтирают всю руку. Затем, смочив другую рукавицу горячей водой, также делают обтирание. После этого сухим полотенцем энергично растирают кожу до появления розовой окраски и ощущения тепла. Затем последовательно растирают вторую руку, грудь, спину, ноги. Общая продолжительность процедуры около 5 минут. При хорошей переносимости температурный контраст через 2-3 дня увеличивается на 1°С. В конце концов, можно приступить к обтиранию ледяной водой (+4 ... +6°С) и очень горячей (+ 40... 41°С). Еще более резкая тонизирующая и закаливающая процедура -контрастные обтирания с последующим обливанием холодной и горячей водой.

**ОБЛИВАНИЕ** - водная процедура, при котором подвергаются воздействию воды отдельные участки тела или все тело. Эффект его выше чем при обтирании. Выделяют местное обливание, общее обливание. Местные обливания и ванны. Ножные ванны и обливание ног можно начинать детям с 1-1,5 лет. Лучше проводить их после дневного или ночного сна. Обливают нижнюю 1/3 голени и стопы, продолжительность обливания 20-3- секунд, ножных ванн -1-2 минуты. Для детей раннего возраста -3-5 минут. Для дошкольников начальная температура для местных процедур -+ 28 градусов С. Через одну неделю после начала закаливания температура воды снижается на 1-2 градуса С, каждые 1-2 дня, для ослабленных детей каждые 5-7 дней. Предельная температура для детей 1-3 лет+18°С, для детей 4-7 лет - +16°С. После обливания ноги растирают до появления легкого покраснения. Общее обливание можно начинать с 9 - 10 месячного возраста. Голову ребенку обливать не следует. Длительность обливания - 20-30 секунд, длительность всей процедуры - 1-3 минуты. При обливании ребенок может сидеть или стоять. Ручку душа следует держать на расстоянии 20-30 см от тела ребенка. Струя воды должна быть сильной. Обливают сначала плечи, руки, потом грудь, живот, спину (голову не обливают). После окончания процедуры кожу растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание поднимает тонус мышечной системы, способствует подъему энергии.

**КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ**. Методика: обливают стопы 2 \3 голеней попеременно водой контрастной температуры. Температура воды - +38°С, температура прохладной воды для здоровых детей - +18°С, для ослабленных - +28°С. Обливание всегда начинают с теплой воды. Количество повторений:3-5. Время воздействия теплой воды -6-8, прохладной - 3-4 секунды. После окончания процедуры ноги растирают до легкого покраснения. Контрастное закаливание лучше проводить перед дневным сном, сочетая закаливающие процедуры с гигиеническими. ДУШ оказывает наиболее эффективное влияние на организм, это связано с тем, что кожные покровы подвергаются не только температурному, но и сильному механическому воздействию давлением струи. Эту процедуру можно проводить детям с 2-х лет. По температурному воздействию души бывают: -горячие ( выше +37°С ); -теплые (+36-37°С); -прохладные (+20-33°С); -холодные (ниже +20°С). Для закаливания используют средней силы струю в виде дождя. Начинать процедуру необходимо с температуры +33-35°С, каждые 7 дней температуру постепенно снижают на 1°С, доводя ее до +20-25°С. Продолжительность процедуры от 30 секунд до 1 минуты, затем постепенно увеличивают до 2-3 минут. Когда температура воды снизится до прохладной, время душа не должно превышать 1 минуты, при холодном душе 1 минуты. На голову надевают купальную шапочку. В конце душа сразу вытирают сухим полотенцем. Если ежедневный душ переносится хорошо, можно продолжить закаливание контрастным душем.

**КОНТРАСТНЫЙ ДУШ**. Сначала подается теплый душ ( = 36 + 37 ) ЗОсекунд, затем прохладный 15-30 секунд , смена температуры душа проводится 2-3 раза. Через две недели разницу в температуре увеличивают на 2-3°С и так в течение 2-3 месяцев. Разницу в температурах горячей (до +30 - 40С) и прохладной (до +20 -18°С) воды можно довести до +20°С у старших детей и до +15°С у младших. После окончания кожу необходимо насухо вытереть. ВАННЫ с целью закаливания детей используют с первых дней жизни ребенка. С целью усиления ответной реакции кожи в воду можно добавить поваренную соль (3 столовых ложки на 1 литр воды), хвойный экстракт. Закаливающий эффект ванны усилится, если в конце ванны с помощью шланга делается «холодное пятно»- зона с более холодной водой, куда вводят и выводят ребенка 1-2 раза, постепенно число заходов увеличивается.

**СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ** принимают на открытой местности, при этом происходит одновременное воздействие прямых и рассеянных солнечных лучей. Продолжительность солнечных ванн для детей раннего возраста увеличивается с 2 до 18, для детей дошкольного возраста - с 4 до 33 минут. Не рекомендуется проводить солнечные ванны при температуре воздуха +12°С и выше +27°С. Наиболее целесообразно проводить солнечные ванны с 9 до 12 часов, начиная их не менее чем через 1,5 часа после еды, и заканчивают не позднее чем через 0,5 часа до еды. Голову необходимо защищать от прямых солнечных лучей.

Порядок проведения солнечных ванн:

1) подготовительная световоздушная ванна в тени 10-20 минут;

2)солнечная ванна;

3)водная процедура / умывание, душ, купание/;

4)отдых в тени.

Постепенность усиления закаливающего воздействия достигается и подбором одежды: сначала надевают рубашку с коротким рукавом, через 2-3 дня - майку, через 2-3 дня оставляют в одних трусах.

**ПОМНИТЕ!** Начинать закаливание можно в любом возрасте, однако, чем раньше вы это сделаете, тем здоровее и устойчивее будет ребенок. Закалять ребенка надо систематически. Строго выполнять все основные правила проведения закаливания. Не отменяйте закаливание при легком недомогании. Лучше замените сильную более слабой процедурой, например обливание обтиранием. Старайтесь проводить закаливание так, чтобы оно доставляло ребенку удовольствие. Приступая к закаливанию, каждый раз обращайте внимание на состояние нервной системы ребенка. Если он слишком легко возбудим, быстро утомляется, ему показаны успокаивающие процедуры.

Из книги Краснова «Закаливание детей дошкольного возраста»

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Сказка»

Консультация для родителей

**Основные правила закаливания**

Подготовила:

Инструктор по физкультуре

Солпанова И.Г.

* Закаливание бессмысленно без правильного питания, оптимального режима дня и умеренных физических нагрузок.
* Проводите процедуры систематически и постепенно увеличивайте время воздействия закаливающих факторов.
* Учитывайте настроение и самочувствие.
* Сочетайте солнечные, воздушные и водные процедуры.
* Не принимайте ледяной душ, потому что это может привести к переохлаждению.
* Принимать закаливающую процедуру надо спустя 1,5 часа после еды или за 1,5 часа до нее.
* Правильно подбирайте одежду и обувь. Они должны соответствовать времени года, вашему здоровью и активности поведения.
* Начинать закаливание можно в любом возрасте.
* Если вы закаляетесь водой, всегда начинайте с ног, постепенно, день за днем, понижая температуру воды на один градус.
* Никогда не начинайте закаливание во время болезни.
* Проводите процедуры в форме игры.
* Закаляйтесь сами: так вы составите компанию детям и укрепите свой иммунитет. Начинать закаливание можно в любом возрасте.
* Не допускайте продолжительного воздействия на ребенка как низких, так и высоких температур.
* Никогда не курите в присутствии ребенка.

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Сказка»

Консультация для родителей

## Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Подготовила:

Инструктор по физкультуре

Солпанова И.Г.

**Все родители знают, что закаливать ребенка полезно и даже необходимо. Закаленные дети меньше болеют, у них укрепляется иммунитет. Но как это делать, когда начинать – в какое время года и с какого возраста?**

   Обычно детей закаливают “от простуды”, хотя простудные – острые респираторные заболевания (ОРЗ) – вызываются вирусами. В чем же смысл?
В нашем сознании простуда прочно связана с холодной, мокрой погодой, когда дети мало гуляют, проводят много времени в помещении, где легко заражаются вирусами. Кроме того, в самом начале ОРЗ (еще до появления насморка и кашля) больного знобит, он не может согреться. Поэтому возникает ассоциация “чувство холода – простуда (из-за незакаленности) – ОРЗ”.

Охлаждение незакаленного ребенка действительно может способствовать развитию вирусной инфекции. Кроме того, терморегуляция у малышей еще не совершенна и охлаждаются они сильнее, чем взрослые.
На первом году жизни у ребенка сохраняются защитные материнские антитела к некоторым вирусам, а затем защита кончается, и дети начинают чаще болеть вирусными ОРЗ – иногда по 6–8 раз в год. Это связано прежде всего с расширением контактов с окружающим миром, в буквальном смысле нашпигованным вирусами. С возрастом ОРЗ болеют реже просто потому, что накапливаются антитела к разным вирусам. Именно поэтому детям так необходимо закаливание.

**НОС И ПРОСТУДА**

Почему именно нос? Дело в том, что противовирусная защита чаще всего снижается при нарушении кровообращения в слизистой оболочке носа под влиянием переохлаждения.

Охлаждение кожи ведет к рефлекторному сужению кровеносных сосудов – организм уменьшает теплоотдачу, экономя тепло (при очень сильном охлаждении на морозе кожные сосуды расширяются, согревая охлаждаемый участок). Так же реагируют и сосуды носа: при прикладывании кубика льда к коже температура в полости носа снижается на 2° у незакаленного ребенка и всего на 0,3–0,5° – у закаленного. При этом функция клеток слизистой нарушается. Снижается выделение ими антител, защитных субстанций, способных убивать вирусы, которые очень часто присутствуют на слизистой носа, как бы поджидая удобного случая, чтобы проникнуть внутрь организма. Вдыхаемый воздух хуже нагревается, вирус быстрее размножается и попадает в более глубокие отделы дыхательных путей.
Тренировать сосуды можно закаливающими процедурами. При постепенном увеличении охлаждения реакция сосудов становится все более умеренной, количество защитных белков в слизистой оболочке носа не будет резко уменьшаться. И это не фантазия – такое действие закаливающих процедур доказано многими исследованиями.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ**

   Вы ошибаетесь, если думаете, что закаливание обязательно требует применения очень низких температур. Некоторые отчаянные родители силой заставляют своих детей ходить босиком по снегу и купаться в проруби! На самом деле важна контрастность воздействия. Если холод ведет к сужению сосудов, то тепло, наоборот, вызывает их расширение – а мы тренируем как раз способность сосудов изменять свой просвет в зависимости от внешнего холода или тепла. Воздействие умеренно прохладного воздуха на предварительно согретую кожу будет равноценно воздействию очень холодного раздражителя на не согретую кожу.

   Какие же участки тела лучше всего закаливать? Очевидно, что воздействие на лицо и кисти рук, постоянно находящиеся открытыми, большого эффекта не даст. Конечно, если ребенку закрывают зимой половину лица платком и никогда не снимают варежки, начинать закаливание надо именно с лица и рук, но это – скорее исключение, чем правило.

   Очень чувствительны к теплу и холоду подошвы ног – там находится много рецепторов. Хороший эффект дает и холодовое воздействие на кожу шеи, поясницы, однако все же лучше закаливать (водой, воздухом) кожу всего туловища и конечностей. При охлаждении какого-либо одного участка тела может возникнуть эффект сквозняка – охлажденные сосуды останутся расширенными из-за отсутствия рефлекса с других участков, а это приведет к сильному переохлаждению.

Продолжительность закаливающих процедур не должна быть слишком большой – не более 10–20 минут. Гораздо важнее повторность воздействий, при этом очень полезна смена факторов, например: воздушная ванна – сауна – прохладный душ – сауна – воздушная ванна.

Проводя **закаливание**, соблюдайте постепенность усиления воздействий. Однако не будьте и излишне осторожными: если вы занимаетесь обливанием, начните с воды температурой 30–32° и снижайте ее каждые 2–3 дня на 2–3° (а не на 0,5° в неделю, как это делают многие). Уже через 10–15 дней вы дойдете до комнатной температуры или даже чуть ниже – до16–18°. Это обеспечит прекрасный закаливающий эффект и не создаст опасности простуды.

Но закаливание не дает положительного результата без создания повседневного стимулирующего температурного окружения ребенка. В нашем климате именно повседневные температурные воздействия играют решающую роль. А начинать надо с ответа на вопрос...

**...КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА?**

   Одежда должна не просто соответствовать сезону, но и меняться в зависимости от температуры на улице. Самое главное – одевать детей с учетом их большой подвижности. Хорошее правило – надевать на ребенка столько же слоев одежды, сколько надевают взрослые, или, еще лучше – на один слой меньше. Одежда должна быть такой, чтобы во время физической активности ребенок сильно не потел, а в минуты отдыха его кожа охлаждалась как от воздействия воздуха, так и от испарения пота.

К сожалению, наших детей часто кутают без меры. За исключением двух-трех самых теплых месяцев года большинство малышей раннего и дошкольного возраста (а часто и школьники) носят не менее 4-х слоев одежды (кроме верхней) и одеты, как минимум, в 2–3 пары длинных штанов – брюки, рейтузы с поддетыми колготками! Есть дети, которые практически никогда не гуляют в трусиках и майке – они всегда в свитере и шапочке.
   Закаливание может происходить и в помещении, если температура в нем не превышает 18–20° днем, а ночью – ниже на 2–4°. При этом на ребенке не должны быть надеты теплые вещи, он не должен спать в пижаме под ватным одеялом (или то, или другое). К сожалению, многие россияне считают нормальной температурой помещения 24–26°.

Ничего страшного, если легко одетый ребенок выйдет в холодную погоду на балкон или в сени, если внезапный порыв ветра распахнет окно или ночью малыш раскроется – такие кратковременные воздействия хорошо закаляют.
   Согласитесь, закаливать закутанного, оберегаемого от малейшего дуновения воздуха ребенка – занятие бесперспективное. Постоянное пребывание в тепличных условиях детренирует сосуды кожи и слизистых оболочек, так что кратковременные закаливающие воздействия на таком фоне большого эффекта не дадут.

**КОГДА НАЧАТЬ?**

  Закаливать ребенка никогда не поздно и в то же время никогда не рано. Больше того, доктор Татьяна Кривоногова из Томска, проведя специальное исследование, доказала, что закаливание беременных женщин и новорожденных детей по особой методике дает прекрасный эффект. Конечно, речь не идет о моржевании новорожденного или о сауне с первых дней жизни, но и самым маленьким вполне можно создать условия, которые бы тренировали их сосуды.

Очень полезны воздушные ванны – достаточно лишь не торопиться перепеленать ребенка, а дать ему несколько минут побыть голым на воздухе при комнатной температуре. Воздушные ванны удобно проводить и во время занятий гимнастикой, перед ванной. После купания можно облить малыша водой температурой на 2–4–6° ниже, чем вода в ванне.

Безусловно, закаливание во время острого заболевания бессмысленно и вредно. Когда же можно снова приступать к процедурам? Это зависит от длительности лихорадочного периода. При нетяжелом ОРЗ нормальная терморегуляция восстанавливается уже через 7–10 дней, при 3–10-дневной температуре – через 2 недели, а после тяжелой пневмонии – через 3–4 недели. В эти сроки можно продолжить начатое до болезни закаливание.

### Закаливание день за днем

   Уже с первого года жизни приучайте ребенка к прогулкам на свежем воздухе, желательно не менее 4 часов в сутки. Сперва это сон в коляске на балконе или на улице, затем прогулки, лучше не в коляске, а с активными движениями. В яслях, где дети каждый день гуляют в течение 3–4 часов, респираторная заболеваемость снижается в 3–4 раза.

   Воздушная контрастность вполне доступна семьям, имеющим 2 комнаты. Для этого в одной из комнат снижают температуру (открывая форточку или окно) до 10–12°, а в другой – оставляют ее на уровне 18–20°. Можно устроить подвижные игры, переходя вместе с ребенком из одного помещения в другое. Контрастное закаливание несложно организовать и в детском саду – для этого можно нагреть участок пола до 50–60° (**???!!!** - прим. автора сайта), чтобы дети, проснувшись после дневного сна, могли попеременно побегать босиком по теплому и непрогретому полу.

муниципальное казённое  дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад «Сказка»

Консультация для родителей

#### Некоторые приёмы закаливания

Подготовила:

Инструктор по физкультуре

Солпанова И.Г.

1. **Обширное умывание.**

*Ребёнок должен:*

* открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
* Намочить обе ладошки и умыть лицо.
* Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

*Примечание.*

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

**2. Сон без маечек.**

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

**3. Сухое растирание.**

После утренней гимнастики, физкультурного занятия, во время гимнастики после сна воспитатель надевает на руку махровую рукавичку и растирает ребёнка. Затем варежка сбрасывается в специальную ёмкость и сдаётся в стирку.

**4. Закаливание носоглотки чесночным раствором**

***Цель:*** профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

***Приготовление:***

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

***Методические рекомендации:***

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократа), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.

Закаливание детейвоздухом - это регулярное и тщательное проветривания помещения, где находится малыш. Даже в холодное время года проветривай квартиру не меньше 3-х раз в день. А уж летом, окно должно быть открыто постоянно. Температура воздуха в комнате должна быть 18-19C.

Не менее важно, чтобы твой ребенок обязательно гулял на улице. Зимой гуляй с ним 2-3 раза в день (всего 1-3 часа). В теплое время года старайся проводить с ребенком на улице большую часть дня.

Одежда всегда должна соответствовать времени года и температуре воздуха.

**Закаляемся водой**

Можно вносить элемент закаливания в обычные водные процедуры - умывание, подмывание, купание.

**Умывание**, которое ты ежедневно проводишь по утрам с гигиенической целью, при определенной организации "работает" и для закаливания детей. Для этого температуру воды при умывании постепенно (через каждые 2—3 дня) снижай на 1° и постепенно доведи с 28 до 20°.

**Общие ванны + обливание.** Купай малыша через день при температуре воды 36-37C в течение 5-10 минут, затем облей его водой 34-36C . При этой процедуре ребенок может сидеть или стоять. Сначала обливай спину, затем грудь, живот и в последнюю очередь – руки. После обливания малыша вытри насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды должна быть 35-37C, затем каждые пять дней ее снижают на 1 градус C и доводят до 28 C.

**Подмывание, умывание** (длительность – одна – две минуты) начинай с температуры воды 28C, через каждые один–два дня температуру снижай на 1-2C и постепенно доведи до 20С.

**Контрастный душ** прекрасно «тренирует» сосуды. Однако это сильнодействующий метод закаливания, поэтому к нему следует переходить, когда ребенку исполнится полтора года. Сначала малыша обливают водой средней температуры 36 °С (30—40 °С), затем в течение 20 секунд — более прохладной (на несколько градусов). Постепенно увеличивают продолжительность приема холодного душа и доводят разницу температур до 15—20 °С. Этот способ закаливания лучше применять утром.

**Закаливание солнечными лучами** осуществляется с помощью свето-воздушных ванн Эти закаливающие процедуры совмещаются с прогулками. Гулять с ребенком в солнечную погоду очень полезно. Напоминаем, что детям до года нельзя находиться под прямыми солнечными лучами, поэтому закаливающие процедуры надо проводить при рассеянном солнечном свете. Самое подходящее время — 10—11 часов утра и после 16—17 часов вечера, так как в этот период в солнечном свете больше ультрафиолетовых и меньше ультракрасных лучей. Под влиянием солнечных лучей в организме ребенка образуется витамин D, без которого невозможен правильный рост и развитие костных структур. Поэтому свето-воздушные ванны — это еще и прекрасная профилактика рахита.

Закаливание солнечными лучами начинайте при температуре воздуха 22—24°С. Сначала откройте ножки ребенка, потом животик, на третий день грудку и т. д. В дальнейшем разденьте малыша полностью и оставьте обнаженным на несколько минут (головка должна быть защищена чепчиком или панамкой). Постепенно увеличивайте время закаливания — до 7—10 минут. Умеющий ходить и бегать малыш может находиться в полутени до 30—60 минут. После года, если пребывание в кружевной тени ребенок переносит хорошо, можно поставить его под прямые солнечные лучи. Сначала время пребывания на солнце составляет полминуты, затем его нужно увеличить до 5 минут. При этом способе закаливания нельзя допустить перегрева, симптомами которого являются покраснение лица, повышенная возбудимость, повышение температуры.

Если ребенок перегрелся, немедленно перенесите его в тень, обильно напоите, приложите к голове пеленку, смоченную прохладной водой.

**Купание** в реке, озере, море разрешается детям после 2 лет один раз в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23 °С, а воздуха - не менее 25 °С. Продолжительность купания - до 5 мин. Глубина при этом должна быть не выше пояса детей. В купании ребенка в открытом водоеме обязательно должен участвовать взрослый. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце.

Прекрасной закаливающей процедурой для детей дошкольного возраста является **плавание в бассейне**. В последние годы доказана огромная оздоровительная роль регулярных занятий плаванием с грудными детьми (начиная с 3-4 недель жизни), благодаря которым в процесс дыхания вовлекается больший, чем обычно, объем легких, что повышает их жизненную емкость и способствует лучшему обогащению крови кислородом.

Такие занятия являются важным фактором профилактики заболеваний органов дыхания. Дети, с которыми систематически занимаются плаванием, становятся жизнерадостными, спокойными, имеют хорошую двигательную активность, завидный аппетит и крепкий сон. Занятия проводятся дома и в бассейне. Грудным детям разрешение на занятия плаванием дает участковый педиатр.

Очень полезная закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний - **хождение детей босиком**. Приучать к нему ребенка нужно постепенно. Сначала малышу дают возможность побыть без обуви некоторое время на разостланном одеяле или ковре, затем в теплые летние дни ему позволяют несколько минут побегать по нагретому песку или траве. Вначале продолжительность хождения босиком не должна превышать 30-40 мин в день. Постепенно она увеличивается. Когда малыш приучен к таким условиям, ему можно позволить короткое время побегать босиком зимой по полу теплой квартиры, летом - по нагретому солнцем асфальту. Дошкольник, приученный к хождению босиком в теплой комнате зимой, может с пользой для здоровья в теплое время года бегать без обуви постоянно и дома, и во дворе. Ходьба босиком не исключает и не заменяет других видов закаливания, в первую очередь водных процедур, которые проводят при постепенно понижаемой температуре: вначале берут воду с температурой 35-36 °С, затем каждую неделю ее снижают на 1 °С, доводя в зимнее время до 28 °С, а в летнее до 25-24 °С.

#### Рижский метод закаливания

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со средней группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.