

*Подготовила Максимова Н.А. –
воспитатель группы «Капельки»*

Консультация для родителей. «Закаляки-обливаки»!

(укрепление здоровья и закаливание детей малышей).



Закаливание-система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

С первых дней жизни необходимо приучать ребёнка к ежедневным водным процедурам. Они включают следующие мероприятия: умывание из-под крана, контрастное обливание, душ, прохладные ванночки, плавание в ванне, в летнее время-купание в водоёмах. Всё это оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма.

По мере взросления ребёнка увеличивается продолжительность водных процедур, более контрастным становится их температурный режим.

Приступая к закаливанию, имейте в виду: температура воды в начале процедуры должна составлять 37-40 градусов, при её окончании-25-20 градусов. Каждую неделю понижайте начальную и конечную температуру воды на 1-2 градуса.

К примеру, начинайте с температуры 36 градусов, постепенно доводите её до 23 градусов.

В случае, если ребёнок, капризничает, закаливающую процедуру закончите, хорошенько разотрите малыша полотенцем. Можно с собой взять игрушки во время купания: плавающие и тонущие, термометр для измерения температуры воды.



Умывание из-под крана совершается после пробуждения ото сна. Умывать ребёнка следует прохладной водой (23-25 градусов)-сначала его лицо, затем шею и грудь. Чтобы создать положительный настрой у малыша, приговаривайте:

*Водичка-водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.*

Купание лучше проводить перед сном, дневным или ночным. Температура воды должна быть комфортной (35-40 градусов) в течении всей процедуры. Продолжительность купания составляет 5-10 минут. В процессе купания приговаривайте малышу потешку.

*Зайка серый умывается,
(Умыть лицо, облить водой шею ребёнка).
Видно, в гости собирается,
(Обмыть туловище).
Вымыл хвостик, вымыл ухо,
(Побрызгать водой в лицо, на туловище ребёнка).
Вытер сухо-сухо!
(Мягко, не торопясь растереть туловище ребёнка полотенцем).*

Водные процедуры должны быть успокаивающими. Если ребёнок излишне возбужден, можно постепенно, в течении 3-5 минут, повышать температуру воды до 42-45 градусов.

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счёт этого предотвратить частые заболевания.
Будьте здоровы!

