

## **Консультация для родителей**

### **«Закаливающие процедуры - как профилактика простудных заболеваний».**

Почему дети растут и развиваются по-разному? Почему один болеет редко, а другой не вылезает из простуд? Такие вопросы, думается, не раз задавали себе многие родители. Наверное, причина в том, что не все в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как закаливание. Методы закаливания, которые мы рекомендуем использовать, довольно просты, а потому при желании могут быть включены в образ жизни любой семьи. Что такое закаливание?

Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды (холоду и жаре, изменению влажности и др.) и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты. Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через 1-2 недели, его возобновляют с начального периода.



**Методы закаливания делятся на неспециальные и специальные**

**Неспециальные методы** – создание соответствующих условий:

- достаточный минимум одежды для прогулок, для игр в помещении и для сна (если ребенок возвращается с прогулки вспотевшим, значит, его одели слишком тепло);
- максимально возможное пребывание на свежем воздухе в любую погоду, включающее прогулки и занятия спортом (если постоянно отказываться от прогулок в дождь, снег или при сильном ветре, ребенок никогда к ним не привыкнет);
- систематическое проветривание детской комнаты (до 5 раз в день) для создания «пульсирующего» температурного режима в ней (с наступлением

морозной погоды форточки приоткрывают лишь на некоторое время, пока температура воздуха в помещении не снизится на 1-2 °С).

**Специальные методы** – это группа закаливающих процедур (воздушных, водных и др.), осуществляемых с учетом всех принципов закаливания: постепенности, систематичности, последовательности, комплексности, положительного настроения и учета индивидуальных особенностей ребенка. Воздушные ванны представляют собой контакт кожи ребенка с воздухом и являются самой первой процедурой закаливания для новорожденных. Малыш принимает их во время смены пеленок и одежды, когда на короткое время (2-3 минуты) остается частично или целиком раздетым. Температура в помещении при этом должна быть 20-22°С. По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается и к концу 1-го года жизни достигает 10 минут. Для детей старше 1 года температура воздуха при воздушных ваннах составляет 18-19°С, в возрасте от 3 до 6 лет она снижается до 16°С. Во время воздушной ванны дети должны находиться в движении, поэтому очень удобно сочетать воздушную ванну с хождением босиком по ковру или специальной дорожке с рифленой поверхностью, начиная с 1-2 минут и прибавляя через каждые 5-7 дней еще по 1 минуте, доводя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно. Это не только способствует профилактике простудных заболеваний, но и тренировке мышц стопы. Дополнительно можно делать массаж ног с помощью круглой палки или мяча, катая их под стопами.

Водные процедуры являются самым популярным и действенным видом закаливания. Однако специальную методику необходимо подбирать индивидуально для каждого ребенка в зависимости от возраста и переносимости. Если Вы готовы заниматься систематическим регулированием времени процедур и температуры воды, после консультации с врачом можно начать закаливать ребенка методами обливаний, обтираний или контрастного душа. Если же нет, вносить элементы закаливания без опасения можно в обычные водные процедуры, такие как умывание лица, мытье рук и купание. Для умывания лица и мытья рук включайте ребенку сначала теплую воду (30-32°С), постепенно снижая ее температуру до комнатной. Детям в возрасте от 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. После такого умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

Общие гигиенические ванны, которые малыши принимают ежедневно, также могут стать прекрасной закаливающей процедурой, не отнимающей у родителей много времени. Для этого в конце купания ребенка в ванне с температурой воды 36-37°С необходимо облить его прохладной водичкой (температура 34-35°С) и насухо вытереть полотенцем.

Полоскание горла холодной водой тоже применяют в качестве закаливающей процедуры в любое время года. Детям 2-4 лет следует перед сном кипяченой водой комнатной температуры полоскать рот, а после 4 лет – горло. Осенью и зимой полезно вместо воды использовать специальные противовирусные средства. Например, чесночный раствор – из расчета 1 зубчик на стакан кипятка. Готовится такой раствор за 2 часа до его употребления.

**Гимнастика и самомассаж**

Закаливающий самомассаж активизирует защитные силы организма, благоприятно воздействует на нервную систему, поднимает настроение, а утренняя гимнастика – помогает организму скорее просыпаться.

### **Гимнастика в постели**

1. Потягивания-поднимания поочередно правой и левой ног и рук одновременно
2. Поочередное сгибание и разгибание ног.

### **Самомассаж головы**

Сидя на кровати, ребенок имитирует движения:

1. Включает воду, трогает ее, мочит волосы.
2. Наливает шампунь в ладошку и начинает изображать мытье головы.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.
4. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавишам, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.
5. Смывает шампунь с головы.
6. Берет полотенце и сушит им волосы.
7. С любовью и лаской расчесывает волосы пальцами, словно расческой.

### **Дыхательные упражнения**

Весьма надежное средство, укрепляющее защитные силы организма и охраняющее от простуды, – закаливающие дыхательные упражнения, которые выполняют утром до завтрака или вечером после ужина:

#### **Ветерок**

Взрослый произносит текст и показывает движения, а малыш их запоминает и повторяет:

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос).

Хочу налево посвищу (поворачивает голову налево, делает губы трубочкой и дует),

Могу подуть направо (голова прямо – делает вдох через нос, голова направо – выдох через губы трубочкой),

Могу и вверх (голова прямо – делает вдох через нос, затем выдох через губы трубочкой и снова вдох),

И в облака (опускает голову, подбородком касается груди и делает спокойный выдох через рот)

Ну а пока, я тучи разгоняю (выполняет круговые движения руками).

#### **Самолет**

Взрослый рассказывает стихотворение, а малыш выполняет движения в его ритме:

Самолетик-самолет (разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полет (задерживает дыхание)

Жу-жу-жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу-жу-жу (делает поворот влево)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо и опускает руки).

Кроме этих упражнений полезны: ежедневное надувание мыльных пузырей, воздушных шариков, задувание зажженных свечей, «сдувание бумажки» со своей ладони или стола сомкнутыми губами и даже бурление воды в стакане через соломинку.

Все процедуры, включающие в себя процесс закаливания, формируют полноценный день ребенка и создают здоровый образ его жизни. Но поскольку процесс закаливания тесно связан с обменом веществ и энергозатратами детского организма, нельзя забывать о важности правильного питания и включения витаминов в рацион ребенка.

### **Правильное питание**

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне детского сада дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. Именно с этой целью в детских садах ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в дошкольном учреждении.

Утром, до отправления в детский сад, лучше ребенка не кормить, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае малыш плохо завтракает в группе. Однако если Вы вынуждены приходить в детский сад очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то можно дома давать ребенку сок и/или какие-либо фрукты.

### **Фитотерапия**

Для профилактики простудных заболеваний очень полезны отвары целебных трав, ведь витамины растительного происхождения усваиваются лучше, чем выделенные синтетическим путем.

Фитотерапия проводится в виде курсов: 2-3 курса в год продолжительностью от 3-х недель до 2,5 месяцев и перерывом между ними не менее 2-х недель.

Минимальное количество ежедневных процедур в одном курсе – 15.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сырья на 1 стакан:

1-3 лет – 1 чайная ложка

3-6 лет – 1 десертная ложка

старше 6 лет – 1 столовая ложка

При правильном приготовлении безопасны для дошкольников чаи из следующих растений: душица (цветки), калина, клюква, рябина, мята, Melissa. Особенно полезно ежедневное употребление настоя шиповника за 10-15 минут до еды. Отличным добавлением к настою может стать сок лимона и/или мед. Желаем здоровья Вам и Вашим детям!