

Консультация для родителей

«Будь здоров, малыш!»

Воспитатель: Боганцова Т. Н.




Как вырастить своего ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму и каждого папу. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями.

В любое время года и взрослому человеку, и ребёнку необходимы закаливающие процедуры. Установлено, что человек, регулярно принимающий закаливающие процедуры, гораздо реже болеет, особенно простудными заболеваниями, а также легче переносит любое заболевание, быстрее выздоравливает.

Благодаря закаливанию совершенствуется не только взаимодействие физиологических систем: дыхания и кровообращения, но также и работоспособность центральной нервной системы, психическое и физическое развитие.



Положительный эффект закаливания детей, воспитывающихся в семье, может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих правил:

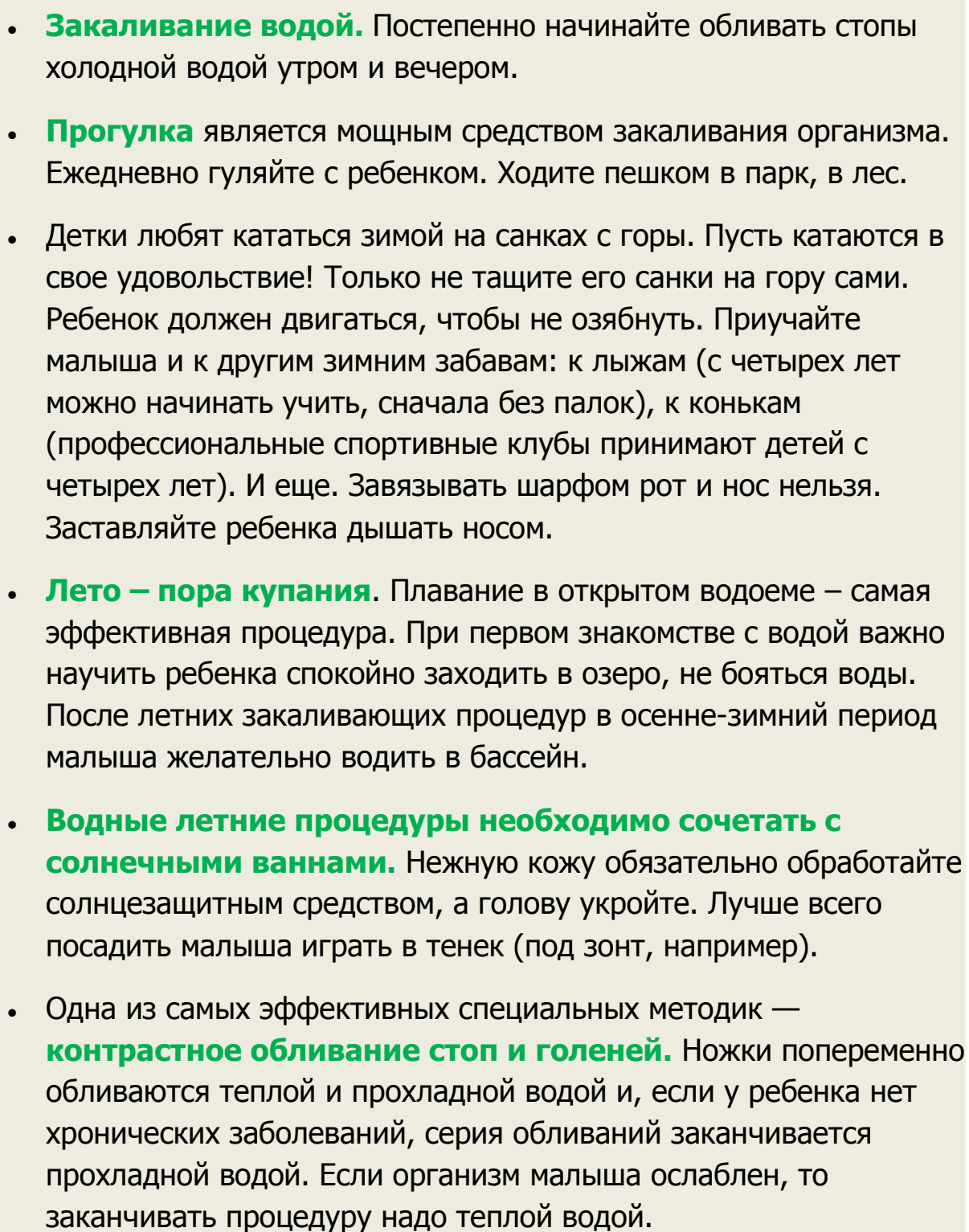
- ✓ индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур;
- ✓ постепенность увеличения силы раздражения;
- ✓ систематичность и постепенность закаливания.

Закаливание детей в домашних условиях

Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо.

Итак, есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

- **Воздушная ванна** по утрам в одних трусиках. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.
- **Умывание до пояса**. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.
- **Полосщите ежедневно рот и горло теплой водой**. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды).
- Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время **босохождения**. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.

- 
- **Закаливание водой.** Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.
 - **Прогулка** является мощным средством закаливания организма. Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес.
 - Детки любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются в свое удовольствие! Только не тащите его санки на гору сами. Ребенок должен двигаться, чтобы не озябнуть. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет). И еще. Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Заставляйте ребенка дышать носом.
 - **Лето – пора купания.** Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.
 - **Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами.** Нежную кожу обязательно обработайте солнцезащитным средством, а голову укройте. Лучше всего посадить малыша играть в тени (под зонт, например).
 - Одна из самых эффективных специальных методик — **контрастное обливание стоп и голеней.** Ножки попеременно обливаются теплой и прохладной водой и, если у ребенка нет хронических заболеваний, серия обливаний заканчивается прохладной водой. Если организм малыша ослаблен, то заканчивать процедуру надо теплой водой.

Постепенное и последовательное закаливание принесет только пользу здоровью и самочувствию малыша.

Закаляйтесь и будьте здоровы!