

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 45 «Солнышко»  
МБДОУ «Детский сад № 45 «Солнышко»  
ИНН/КПП 2209010607/220901001 ОГРН 1022200812105 ОКПО 29728202  
658210, г. Рубцовск, пр. Ленина, 175 а  
тел. (38557) 54920, e-mail: solnyshko-ds45@yandex.ru

---

**Консультация для родителей**  
**«Закаливание детей раннего возраста».**

**Подготовила:**  
Инструктор по  
физической культуре  
Лавренчук И.Д.

Рубцовск  
2023г

## Закаливание детей раннего возраста.

### Консультация для родителей

*"Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота"*

*— гласит народная мудрость.*

Мы никогда не найдем путь в страну Здоровья, если не будем закалять свой организм. Закаливание - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

### **Противопоказания к закаливанию**

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

### **Нетрадиционные виды закаливания как:**

#### **1. Хождение босиком**

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим её с раннего возраста.

**2. Фито - терапия** (полоскание рта настоями лекарственных трав в зимний период),

#### **3. Закаливание рук** (игры с водой).

У водных процедур есть одна особенность. Они, как правило, оказывают на человека и механическое воздействие. Более сильное действие по сравнению с воздухом вода оказывает за счет растворенных в ней минеральных солей, газов и жидкостей. Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи. Начальная температура воды-37-36 С. Постепенно температуру воды

снижают на 1 С каждые 2-3 дня, доводя ее до 22 – 20 С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Предлагаем Вам перечень игр с водой, которые мы используем для закаливания рук.

### **Водопад**

Для этой игры Вам пригодятся любые игрушки, с помощью которых можно переливать воду: лейка, маленькая мисочка, небольшой кувшинчик или простой пластиковый стакан. Малыш набирает воду в емкость и, выливая ее, создает шумный водопад с брызгами. Подставляйте под струю ладошку ребенка" изучайте падение воды, разбрызгивайте ее. Обратите внимание ребенка, что чем выше водопад, тем громче он шумит».

### **Вода принимает форму**

Для этой игры понадобятся: надувной шарик, резиновая перчатка, целлофановый мешочек, пластиковый стакан. Малыш наполняет шарик, перчатку или мешочек водой с помощью пластикового стакана. Взрослым стоит обратить его внимание на то, что вода принимает форму того предмета, в который ее налили.

### **Игра с мылом**

Маленький кусок мыла отпускается на дно тазика. Малыш должен поймать его при помощи резиновых ложек или собственных ладошек.

### **Тонет - не тонет**

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди различные предметы, ребенок наблюдает, погружаются ли они в воду и что с ними происходит.

### **Маленький рыбак**

Мелкие предметы бросают в тазик. Это будут рыбки. Малышу выдается «удочка» - половник с длинной ручкой, которой он будет вылавливать рыбок. Можно также половить рыбок двумя ложками.

### **Лейся, лейся**

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

### **Сквозь сито**

Пусть малыш льет воду из стакана в сито. Объясните ему, почему вода утекает. В игре ребенок познает назначение предметов и свойства вещества.

***Контроль эффективности закаливания осуществляется по следующим показателям:***

Снижение возбудимости, быстрое засыпание, глубокий сон.

Желание детей выполнять закаливающие процедуры, положительный эмоциональный настрой во время их проведения.

Совершенствование вегето-сосудистой реакции у детей- повышение кожной температуры кистей рук (теплые руки в течении дня).

***Комплексная оценка здоровья детей и перераспределение по группам здоровья.***

- Динамика заболеваемости у детей:
- Уменьшение числа часто болеющих детей
- Число случаев заболеваний ОРЗ на одного ребенка
- Сокращение длительности одного заболевания (в днях)
- Число дней, пропущенных одним ребенком по болезни за год.