**МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №46»**

*Роль повседневного закаливания*

*в укреплении детского организма*

*(консультация с родителями)*

Подготовила и провела:

Воспитатель:

Малькина Н.А.

Саранск

В физическом воспитании дошкольника особое место отводится закаливанию. В укреплении детского организма важны не только специальные закаливающие процедуры, но и систематическое их проведение.

Одним из главных условий закаливания является как можно большее пребывание детей на воздухе. Прогулки, экскурсии, игры и спортивные развлечения на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Обязательно пребывание детей на воздухе, желательно устраивать вечерние прогулки, которые не требуют длительно времени и всегда привлекают детей. После прогулки у детей появляется хороший аппетит, бодрое настроение, они быстро засыпают и спят более глубоко. При этом нужно помнить, что, чем младше ребенок, тем менее интенсивно он двигается, скорее охлаждается. Поэтому гулять с ребенком младшего и среднего дошкольного возраста зимой, даже в тихую и безветренную погоду, при t ниже -20 не следует. С детьми 6-7 лет можно выйти на прогулку при t -25. Для общего физического развития и для закаливания организма очень важна правильная организация самой процедуры прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен находиться в движении, но периодически отдыхать. Необходимо соблюдать целый ряд условий, из которых главным является то, что ребенок должен быть одет и обут в соответствии с погодными условиями. Особое внимание обратить на то, как одевать детей осенью и весной. Осенью не надо торопиться надевать зимнее пальто. Сначала ребенок гуляет в осенней куртке, потом надевает еще и теплую кофту и лишь затем зимнюю одежду. Весной же, наоборот, в изменчивую погоду не следует торопиться с облегчением одежды при первых лучах солнца. Это может привести к простудным заболеваниям. Смена сезонной одежды должна проходить постепенно и обязательно с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Потребность детей в свежем воздухе очень велика. Это объясняется большой частотой дыхательных движений при малом объеме легких ребенка. В квартире, так же как и в д/с должен поддерживаться правильный воздушный режим. Дома также нужно устраивать сквозное проветривание. Чтобы воздух в квартире был чистым, необходима систематическая влажная уборка помещения и состояния игрушек ребенка.

К повседневному закаливанию относится мытье рук и умывание прохладной водой. Способствует закаливанию и облегченная одежда детей при играх в помещении.

Для закаливания детского организма полезны водные процедуры, проводимые систематически. Самая простая из них – ежедневное обливание ног. Эта процедура, являясь активным средством профилактики простудных заболеваний, снижает потливость ног, предупреждает развитие плоскостопия. В домашних условиях обливание ног должно быть обязательным и сочетаться с гигиенической процедурой их ежедневного мытья. Температура воды постепенно понижается с +36 до 20 t для детей 2-3 лет и до +18 - +16 для детей 4-7 лет. Продолжительность водных процедур для ног детей дошкольного возраста – 3-5 минут. Хорошо, если ребенок во время этой процедуры все время шевелит пальцами, притоптывает, переступает с носка на пятку.

Любимая водная процедура детей – купание. Комплексная воздушно-водно-солнечная процедура – купание – очень полезна и является прекрасным закаливающим средством. Во время купания нужно следить, чтобы дети все время двигались.

Эффективным закаливающим средством являются солнечные ванны. Чистоту и интенсивность солнечных ванн для ребенка определяют, исходя не только из свойств солнечных лучей, но и из особенности кожного покрова ребенка. Солнечные ванны не изолированный, а очень сложный процесс, связанный, кроме воздействия солнечной энергии, с комбинированной свето-воздушной процедурой, которая сама по себе уже является важным средством закаливания ребенка. Специальная процедура солнечных ванн дает возможность строго дозировать облучение и контролировать его результаты. Чем раньше начать закаливание организма ребенка солнцем, тем ощутимее будут результаты. Солнечные ванны для детей дошкольного возраста нужно начинать с 2-4 мин., постепенно увеличивая каждый день длительность процедуры. Максимальное время для младших детей 15-20 минут, а для старших – 25-30 минут.

Важно подчеркнуть, что в процессе проведения закаливающих процедур ребенок должен хорошо себя чувствовать не только физически, но и морально. Бодрое настроение, уверенность в своих силах помогает детям более активно включаться в процедуры закаливания, делая их тем самым еще эффективней. Родителям, совместно с д/с нужно стараться воспитать (особенно у детей старшего дошкольного возраста) сознательное отношение к закаливанию, желание быть сильным, здоровым.

Утренняя гимнастика обязательна ежедневно. Будет иметь оздоровительное значение в том случае, если она проводится в надлежащих условиях. Помещение должно быть хорошо проветрено, облегченная форма одежды детей. Особое внимание обращается на дыхание и осанку ребенка. Упражнения должны быть доступны детям, интересны по содержанию. Развитие движений оказывает решающее влияние на совершенствование организма ребенка, на его физическое и нравственное воспитание. Неумение или невозможность достаточно и разнообразно двигаться утомляет, раздражает ребенка и может пагубно сказаться на его росте, осанке, развитии внутренних органов, сопротивляемости инфекционным и простудным заболеваниям. Дома ребенок дошкольного возраста должен иметь возможность разнообразно двигаться, развивать силу, ловкость, выносливость. Целесообразнее проводить подвижные игры, спортивные развлечения и др. в первой половине дня, так как к вечеру дети устают, излишнее возбуждение неблагоприятно влияет на сон ребенка.

Неустанно важно обращать внимание на правильную позу ребенка. Осанка имеет не только эстетическое значение. Правильная постановка позвоночника обеспечивает нормальное положение внутренних органов, особенно сердца и легких. Активная деятельность ребенка в силу его быстрой утомляемости и отсутствия самоконтроля должна находиться под постоянным наблюдением взрослых. В д/с – это воспитатель, дома – родители.