

Консультация для родителей

«Закаливание дошкольников»

Согласно материалам Минздрава России, закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды (повышенной или пониженной температуре воздуха и воды, большой влажности, сильному ветру, пониженному атмосферному давлению) путём научно обоснованного, систематического и дозированного тренирующего воздействия этими факторами.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм: улучшает кровообращение, нормализует деятельность нервной системы и обмен веществ. Оно может снизить количество простудных заболеваний в 1,5–2 раза.

Закаливание дошкольников — это не сложные экстремальные процедуры, а постепенное привыкание организма к прохладе, ветру и солнцу через естественные действия в повседневной жизни. Главное — соблюдать принципы постепенности, систематичности и учитывать индивидуальные особенности ребёнка.

Важно! Перед началом закаливания обязательно проконсультируйтесь с педиатром. Врач учтёт индивидуальные особенности ребёнка, наличие хронических заболеваний и даст персональные рекомендации.

Примеры закаливающих процедур

1. Воздушные ванны. Это пребывание ребёнка без лишней одежды в помещении или на прогулке. Начинают с 1–2 минут, постепенно увеличивая время до 15–40 минут. Важно сочетать такие ванны с двигательной активностью — ходьбой, играми, гимнастикой.

2. Ходьба босиком. Особенно полезно ходить босиком по естественному грунту (трава, песок, гравий) летом. Начинают с 2–3 минут, постепенно увеличивая время и адаптируя к более прохладному воздуху (например, до +20...+22 °С). В помещении можно использовать специальные «дорожки здоровья» с разными текстурами для массажа стоп.

3. Обширное умывание. После сна ребёнок, раздетый до пояса, последовательно выполняет действия: умывает кисти рук, проводит мокрой ладонью от пальцев до локтя, кладёт ладони на шею, делает круговое движение по груди, умывает лицо. Температура воды постепенно снижается (например, с +30 °С до +16 °С).

4. Полоскание рта и горла. После еды и дневного сна ребёнок полощет рот водой комнатной температуры. Постепенно температуру снижают (примерно на 1 °С каждые 3–5 дней), доводя до +16...+18 °С.

5. Прогулки на свежем воздухе. Минздрав подчёркивает важность регулярных прогулок в любую погоду (при условии, что ребёнок здоров). Продолжительность корректируют в зависимости от температуры воздуха и силы ветра.

6. Световоздушные ванны. Для малышей до года прямые солнечные ванны не рекомендуются из-за риска перегрева. Вместо этого советуют прогулки с открытым лицом в сухую и безветренную погоду. Для дошкольников целесообразно проводить световоздушные ванны в дневные часы — с 9 до 11 или с 16 до 18 часов, когда солнечная радиация менее агрессивна. На голове обязательно должна быть панама или косынка.

Важные принципы, которые подчёркивает Минздрав

- **Начинать только когда ребёнок полностью здоров** или не ранее чем через 2 недели после болезни.
- **Постепенность.** Нарастание нагрузки (снижение температуры воды, увеличение времени) должно быть плавным.
- **Систематичность.** Эффект закаливания сохраняется при регулярном проведении процедур. При перерывах достигнутый уровень устойчивости быстро теряется.
- **Индивидуальный подход.** Учитывают возраст, состояние здоровья, особенности характера ребёнка. Для ослабленных детей интенсивность снижают медленнее.
- **Положительные эмоции.** Закаливание должно приносить радость, а не стресс.
- **Сочетание с другими факторами.** Закаливание эффективнее в комплексе с физическими упражнениями и массажем.

Когда закаливание противопоказано

Процедуры не проводят при:

- тяжёлом обострении хронических заболеваний;
- высокой температуре тела;

- травмах, повреждениях и заболеваниях кожи.

На что обратить внимание

- **Следите за реакцией ребёнка.** Если малыш стал вялым, раздражительным, плохо ест или у него появилась «гусиная кожа» — это сигнал снизить нагрузку или сделать перерыв.
- **Правильно одевайте ребёнка.** Одежда должна соответствовать температуре воздуха и быть из натуральных материалов. Не кутайте малыша.
- **Не проводите процедуры натощак или сразу после еды.**
- **Не используйте экстремальные методы.** Закаливание не предполагает обливания на морозе, хождения босиком по снегу или ныряния в прорубь.

Несколько практических советов

Сочетайте закаливание с другими элементами здорового образа жизни: режимом дня, сбалансированным питанием и адекватными физическими нагрузками.

Вводите новые процедуры постепенно, не пытаясь охватить всё сразу.

Помните, что тренирующий эффект сохраняется недолго (3–10 дней), поэтому важно поддерживать регулярность.

Главное — делать всё с любовью и радостью, тогда закаливание действительно пойдёт на пользу вашему малышу.