***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 рекомендует 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 настроя 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 энерготратами 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, мелисса. 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!***