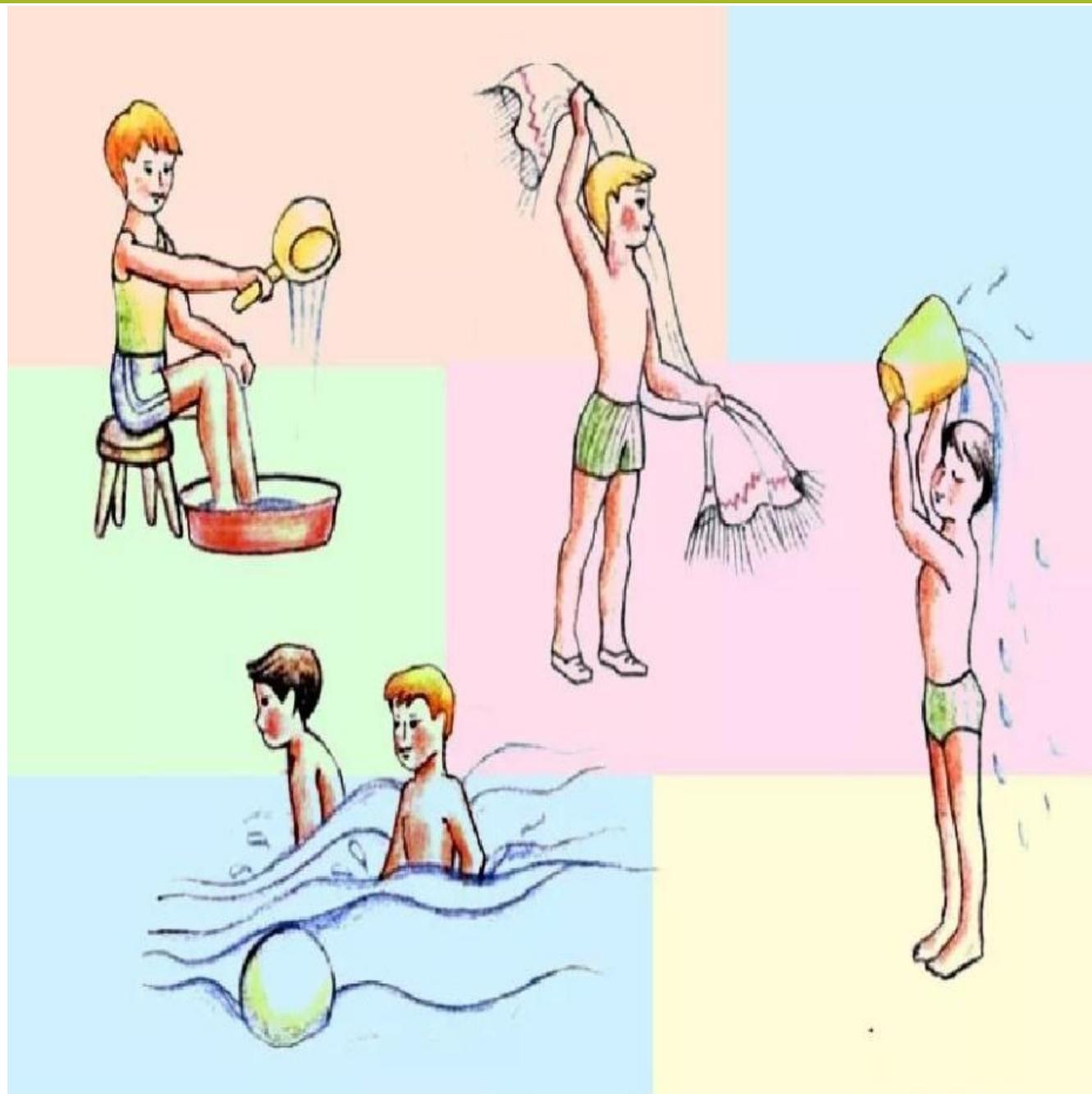


Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное
учреждение «Детский сад № 134»

Родительское собрание на тему: «Для чего нужна закалка»

Подготовили:
**Кандакова
Е.Н.
Черникова
Ю.В.**

г. Барнаул 2021г



Цель:

создание установки у **родителей** на совместную работу по сохранению и укреплению **здоровья детей**.

Задачи:

1. показать **родителям взаимосвязь закаливающих процедур и здоровья ребенка**;
2. познакомить **родителей с основными правилами, методами закаливания детей**;
3. мотивировать **родителей на здоровый образ жизни**.

Актуальность: на фоне вступления ребенка в детский коллектив возможны частые простудные заболевания (*вследствие физической адаптации*). Закаливание же, в свою очередь, способствует укреплению иммунитета ребенка и повышает сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям.

Ход родительского собрания:

Воспитатель: здравствуйте, уважаемые мамы и папы! Мы рады приветствовать вас! **Здоровье детей** и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. **Здоровый** и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребёнка**, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.



Сколько тревог и волнений доставляют нам частые простудные заболевания детей, одна из причин которых – отсутствие **должной закалки детского организма.**

Интересно, что теоретически пользу **закаливания** признает большинство **родителей**, а вот на практике.... «*Машенька, закутайся лучше, а то простудишься!*», «*Витя, не стой у окна, а то продует!*» - знакомо звучит? А маленький человек, закутанный с головы до ног в зимний солнечный день, когда на градуснике ноль! Тоже знакомая картина. Даже в комнате некоторые **родители кутают детей**. Но несмотря на это, малыши болеют ангинами, бронхитами и пр. Как же предупредить простуду и защитить ребенка от нее? Средство это простое и доступное всем – **систематическое закаливание организма**. Эффективность зависит от **правильной организации**: регулярности, постепенности, учета состояния **здоровья ребенка**.



Какие же способы закаливания у нас имеются? Как их использовать? Начнем с использования природных факторов – воды, воздуха, солнечных лучей. Суть **закаливания** и заключается в тренировке механизма терморегуляции. У **незакаленного** ребенка этот механизм не развит. Простые и доступные – воздушные ванны. Малышам еще в детстве нужно прививать привычку к свежему воздуху. Это касается, прежде всего, помещения, в котором они находятся. Его надо проветривать в течение дня как можно чаще. Чистый, свежий воздух (*18-19 градусов*) способствует хорошему самочувствию, бодрому состоянию ребенка. Если на улице температура не очень низкая, можно держать форточку открытой весь день. Воздушные ванны для дошкольников делятся от 5 до 10 минут при температуре 18-20 градусов. Затем каждые 2-3 дня продолжительность воздушной ванны увеличивается на 2-5 минут и доводится до 30-40 минут. Во время этой процедуры ребенок частично или полностью раздет. Лучше, чтобы при проведении **закаливания** ребенок **двигался**, выполнял комплекс упражнений. Летом воздушные ванны хорошо принимать в тени деревьев, дважды в день. Очень полезно ходить босиком.

Важный элемент закаливания – длительное пребывание на воздухе. Прогулки при любой погоде – без единого исключения, без ссылок на холод и слякоть. Продолжительность их зимой 3-4 часа, а летом – практически целый день.

Успешность закаливания зависит от того, как одевают ребенка: чем чаще его кутают, тем чаще он болеет. Прогулка не будет в радость «упакованному» по уши малышу – трудно двигаться, ребенок перегревается. Итак, одежда должна прежде всего соответствовать погоде, сезону, быть легкой, желательно из натуральных тканей, не стеснять движений. **Закаливание на солнце летом** – сильнодействующая процедура. Приступить к ней можно только после консультации с врачом. И во время солнечных ванн, и после них, нужно обязательно следить за самочувствием ребенка. Принимать их лучше утром с 9 до 11 часов, когда количество ультрафиолетовых лучей минимально. Длительность процедуры от 3-4 до 20-25 минут, после ее окончания ребенок должен отдохнуть в тени 10-15 минут, а затем принять душ или искупаться. Нельзя допускать перегревания тела. Помните, длительное пребывание на солнце не **закаляет организм**, а ослабляет его, наносит вред здоровью.

Просто и доступно **закаливание детей водой**. Водные процедуры начинают с умывания. Сначала теплой водой, а потом все холоднее. Ребенка приучают мыть не только руки и лицо, но и шею, верхнюю часть груди. Малыши очень любят играть с водой. Этот интерес используют, организуя игры с водой. После сна полезны влажные обтирания (*1-2 минуты*). Влажной варежкой из махровой ткани, губкой или полотенцем обтирают ребенка руки, шею, а затем верхнюю половину туловища и ноги. Растирают тело по ходу кровеносных сосудов (от кисти рук к плечу, от стопы к бедру, живот и грудь растирают круговыми движениями справа налево).

Маленьких детей обтирает взрослый, а пяти-шестилетние дети вполне могут это сделать сами. Завершают процедуру энергичным растиранием полотенцем до покраснения кожи. Температура для обтирания сначала 32-28 градусов с постепенным снижением до 22-20.

Закаливающее значение имеет мытье ног перед сном. Сначала обтирают ноги влажным полотенцем, затем постепенно переходят к ежедневному омовению стоп и, наконец, погружение их в воду. Вода слегка теплая или комнатной температуры (16-20 градусов). После процедуры ноги насухо вытирают полотенцем.

Эффективное средство **закаливания** – контрастное обливание ног, сначала холодной водой, затем теплой, потом снова холодной. Когда ребенок привыкнет к этому виду **закаливания**, можно переходить к обливанию, следуя принципу постепенного снижения температуры воды. Действенное средство **закаливания** – душ и купание. Купаться в естественных водоемах лучше после утренней гимнастики. Сочетание воздействия воды, солнца и движения дает превосходные результаты. Температура воды должна быть не ниже +22 градусов. В воде ребенок должен как можно больше двигаться. При первых признаках озноба (*посинение губ, гусиная кожа*) купание следует прекратить и растереть ребенка сухим полотенцем до покраснения кожи. Подводя итог вышесказанному, нельзя не упомянуть об основных правилах **закаливания**.

Правило 1. Соблюдайте систематичность.

Ожидаемый эффект от **закаливания** можно получить только при ежедневных процедурах. Кроме того, вы незаметно для себя и для ребенка сформируете полезные ежедневные ритуалы.

Правило 2. Увеличивайте время выполнения процедур и силу раздражающего действия плавно.

Организм ребенка должен постепенно приспособиться к необычным для него условиям. Соблюдение постепенности сделает **закаливание** комфортным для вас и вашего малыша.

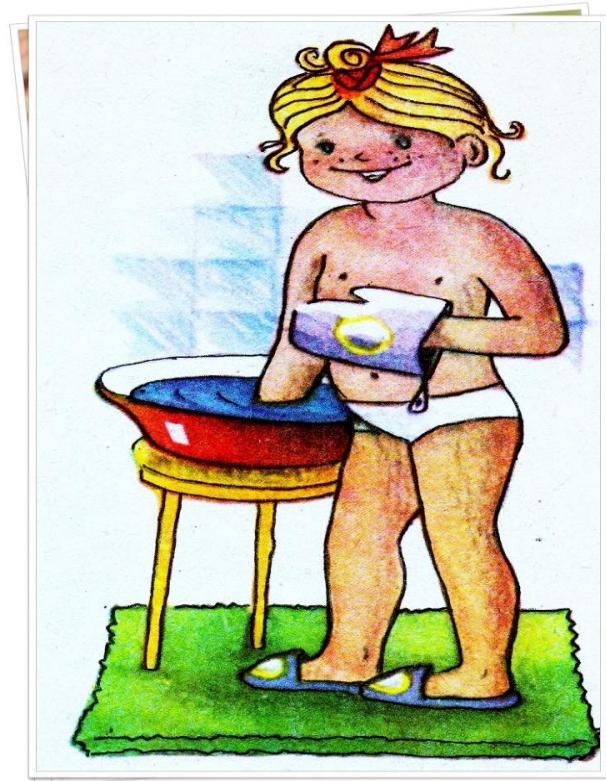
Правило 3. Всегда учитывайте настроение и пожелания ребенка. Закаливайте в форме игры. Только так вам удастся достичь положительного эффекта. Если ребенок недоволен, расстроен, отложите или перенесите процедуры на другое время. От этого никто не проиграет, зато у ребенка не возникнет негативного отношения к **закаливанию**.

Правило 4. Проводите закаливающие процедуры только со здоровым ребенком.

Ваш малыш должен быть здоров! Никогда не начинайте **закаливать**, если ребенку холодно – вы можете вызвать переохлаждение организма. И, конечно, необходимо помнить, что ребенок копирует поведение **родителей**. Поэтому следует задуматься о том, как показать малышу достойный пример.

Далее **родители** в форме беседы и дискуссии обмениваются мнениями и опытом по теме **собрания**, задают интересующие вопросы воспитателю и друг другу.

Благодарим Вас за внимание!



Здоровья вам и вашим детям!