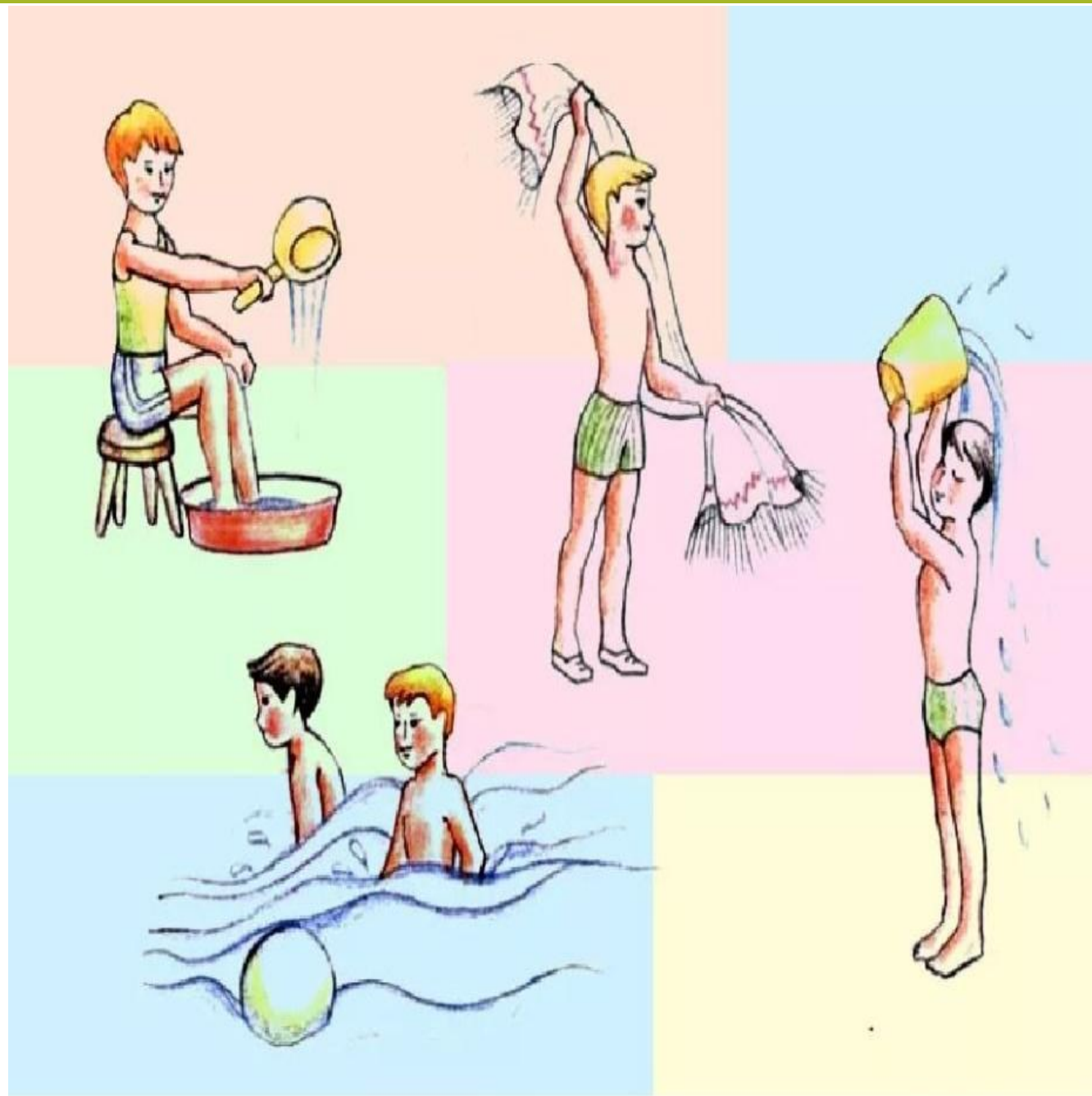


Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное  
учреждение «Детский сад № 134»

## 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 длятся 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. Приступать 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 ребенку 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**.

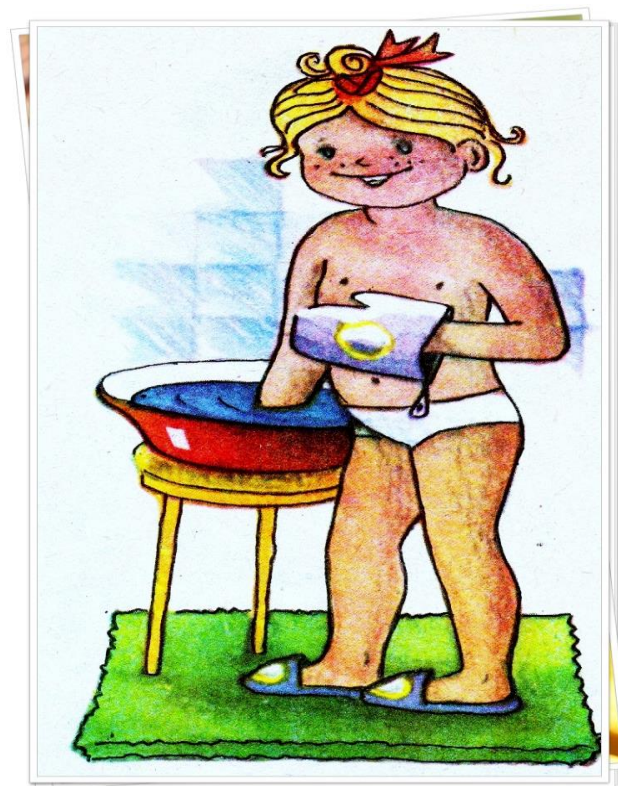
Правило 4. Проводите **закаливающие** процедуры только со здоровым ребенком.

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!