Консультация"Откуда берутся частые простуды?"

09 ноября [ср]

**Консультация для родителей на тему :«Откуда берутся частые простуды? Как уберечь ребёнка от несчастья»**

Цель:

**- выяснить причины частых простуд у детей;**

**-  дать рекомендации родителям по профилактике простудных заболеваний у детей.**

**Насморк, кашель, повышение температуры тела все это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определённой болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.**

**Причиной простудных заболеваний являются вирусы. Если простуда протекает в лёгкой форме, её продолжительность составляет три дня. Она сопровождается лёгкими выделениями из носа и першением в горле. Однако вирусы имеют способность снижать иммунитет и тогда начинают действовать пневмококки, стрептококки и бактерии гриппа.**

**Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Необходимо поддерживать температурный режим в пределах 20-21 градусов. Резкие перепады температуры способствуют развитию вирусов на слизистой оболочке носа. Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет, простуда возникает реже и в более лёгкой форме.**

**Нервное напряжение способно создать благоприятные условия для размножения бактерий, что ведёт к возникновению простудных заболеваний.**

**Чаще всего простудными заболеваниями болеют дети, посещающие детские сады, школы, различные общественные места, так как заболевание передается воздушно-капельным путём. Стоит ребёнку чихнуть и бактерии попадают в дыхательные пути другого человека. Детям нужно рассказывать о простуде и о способах заражения. Если ребёнок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека. Количество простуд сократится.**

**Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма.**

**Проводя необходимые профилактические мероприятия в период обострения заболевания можно избавить своего ребёнка от нежелательной простуды.**

**Ниже перечислены рекомендации, которым совсем не сложно следовать, но пользу они приносят большую.**

**1. В осенне-зимний период, когда вероятность заболеть простудой, гриппом или другими вирусными заболеваниями возрастает в разы нужно особенно тщательно следить за питанием ребенка. Оно должно быть качественным, свежим и обогащенным натуральными витаминами и микроэлементами. Да, именно натуральными, а не синтетическими. Детским организмом они лучше усваиваются и реже вызывают аллергию. В рационе должна присутствовать капуста, красный перец, укроп, черная смородина, облепиха, шиповник и другие фрукты, овощи и ягоды.**

**2. Особого внимания заслуживают чеснок и лук. Всем известны их антимикробные свойства, а также способность «убивать» свободные радикалы. Но ребенка не так-то просто ими накормить. Можно прибегнуть к маленькой хитрости: обычный черный хлеб обжарить на оливковом масле, либо сделать тосты и натереть их зубчиком чеснока. Такие гренки можно подать к обеденному супу или просто похрустеть.**

**3. Ребенку следует чаще предлагать питье: натуральные соки собственного приготовления, морсы и компоты, чай, детскую минеральную не газированную воду. Жидкость не только смывает со слизистой горла возможные бактерии или вирусы, но и увлажняет ее, благодаря чему повышаются защитные силы носоглотки.**

**4. Нужно следить за дыханием ребенка, не разрешать дышать ртом, особенно на улице или вне дома. Устройство носовых ходов таково, что главная их цель наряду с дыханием – это обеззараживание вирусов. В помощь этому природному свойству подойдет оксолиновая мазь.**

**5. Отправляясь за покупками, не нужно забывать расстегивать верхнюю одежду себе и ребенку. Эта мера защитит от перегрева в магазине и дальнейшего переохлаждения на улице. Не следует также сильно укутывать горло. Тонкого трикотажного шарфика будет достаточно.**

**6. Дома следует хорошо и часто проветривать комнаты, делать влажную уборку, а лучше больше гулять на свежем воздухе, приучать ребенка к занятиям физкультурой, делать зарядку, посещать бассейн. Это не только закаляет организм, но и приносит много положительных эмоций. Вдобавок, нужно позаботиться о полноценном сне и психологическом спокойствии детей.**

**7. Конечно же, не нужно забывать о соблюдении элементарной гигиены рук, личных принадлежностей и изолировать больного (если такой появился в семье) от близкого общения с ребенком.**

**8. Можно воспользоваться микро закаливанием  Например, чаще кушать зимой мороженое (не на улице конечно), ягоды из морозильника (не совсем растаявшие), пить прохладные напитки. Благодаря таким приятным процедурам будет укрепляться, и закаляться горло.**

**9. Во время эпидемии все-таки не лишним будет ограничить общение ребенка со сверстниками. Детский сад и школу, конечно, пропускать не стоит, но посещение других массовых мероприятий можно сократить.**

**Если следовать данным правилам всей семье, то спокойная и безболезненная зима, скорее всего, станет обычным делом.**

**Консультация для родителей:**

**«Как уберечь ребенка от простуды в детском саду»**

**Прививки являются хорошей защитной мерой против вирусов**. Для поступления в сад необходимо сделать ряд обязательных вакцин. Но есть опасные заболевания, прививки от которых детям ставятся по желанию их родителей, например, ветрянка или туляремия. Защитить малыша от таких

инфекций лучше заранее, но посоветовавшись с врачом. Для укрепления иммунитета необходимы витамины и минералы.

Следите, чтобы Ваш ребенок съедал достаточно фруктов, ягод, овощей и зелени. Если у него невысокий аппетит, придумайте интересное оформление блюд, смешную присказку или чаще занимайтесь с ним физическими упражнениями. Проконсультируйтесь с Вашим педиатром по поводу приема витаминных комплексов, ведь с едой дети часто недополучают необходимое количество микроэлементов. Не забывайте

вовремя давать их малышу, особенно в периоды эпидемий.

Иммуностимулирующие и противовирусные препараты применяйте только по назначению врача, ведь они могут вызвать аллергию.

**Постепенное закаливание** также усилит иммунитет ребенка. Начать можно с воздушных и солнечных ванн, а затем перейти к водным процедурам. Постепенное снижение температуры воды или контрастный душ укрепят способность организма противостоять вирусам.

Проветривайте комнаты дома, каждый день гуляйте с ребенком, играйте в подвижные игры на свежем воздухе.

В детском саду болезни зачастую общие, так как ребята находятся в тесном контакте друг с другом, а многие инфекции передаются воздушно – капельным путем или через предметы общего пользования. Поэтому научите Вашего ребенка следить за собственной гигиеной.

**Обязательны мытье рук перед едой, а также после посещения туалета, игр на полу.**

В области социально-коммуникативного развития ребенка в условиях информационной социализации основными ***задачами*** образовательной деятельности являются создание условий для:

– развития положительного отношения ребенка к себе и другим людям;

– развития коммуникативной и социальной компетентности, в том числе информационно-социальной компетентности;

– развития игровой деятельности;

– развития компетентности в виртуальном поиске.

*В сфере развития положительного отношения ребенка к себе и другим людям*

Взрослые создают условия для формирования у ребенка положительного самоощущения – уверенности в своих возможностях, в том, что он хороший, его любят.

Способствуют развитию у ребенка чувства собственного достоинства, осознанию своих прав и свобод (иметь собственное мнение, выбирать друзей, игрушки, виды деятельности, иметь личные вещи, по собственному усмотрению использовать личное время).

Взрослые способствуют развитию положительного отношения ребенка к окружающим его людям: воспитывают уважение и терпимость к другим детям и взрослым, вне зависимости от их социального происхождения, расовой и национальной принадлежности, языка, вероисповедания, пола, возраста, личностного и поведенческого своеобразия; воспитывают уважение к чувству собственного достоинства других людей, их мнениям, желаниям, взглядам.

*В сфере развития коммуникативной и социальной компетентности*

У детей с самого раннего возраста возникает потребность в общении и социальных контактах. Первый социальный опыт дети приобретают в семье, в повседневной жизни, принимая участие в различных семейных событиях. Уклад жизни и ценности семьи оказывают влияние на социально-коммуникативное развитие детей.

Взрослые создают в Организации различные возможности для приобщения детей к ценностям сотрудничества с другими людьми, прежде всего реализуя принципы личностно-развивающего общения и содействия, предоставляя детям возможность принимать участие в различных событиях, планировать совместную работу. Это способствует развитию у детей чувства личной ответственности, ответственности за другого человека, чувства «общего дела», понимания необходимости согласовывать с партнерами по деятельности мнения и действия. Взрослые помогают детям распознавать эмоциональные переживания и состояния окружающих, выражать собственные переживания. Способствуют формированию у детей представлений о добре и зле, обсуждая с ними различные ситуации из жизни, из рассказов, сказок, обращая внимание на проявления щедрости, жадности, честности, лживости, злости, доброты и др., таким образом создавая условия освоения ребенком этических правил и норм поведения.

Взрослые предоставляют детям возможность выражать свои переживания, чувства, взгляды, убеждения и выбирать способы их выражения, исходя из имеющегося у них опыта. Эти возможности свободного самовыражения играют ключевую роль в развитии речи и коммуникативных способностей, расширяют словарный запас и умение логично и связно выражать свои мысли, развивают готовность принятия на себя ответственности в соответствии с уровнем развития.

Интерес и внимание взрослых к многообразным проявлениям ребенка, его интересам и склонностям повышает его доверие к себе, веру в свои силы. Возможность внести свой вклад в общее дело и повлиять на ход событий, например при участии в планировании, возможность выбора содержания и способов своей деятельности помогает детям со временем приобрести способность и готовность к самостоятельности и участию в жизни общества, что характеризует взрослого человека современного общества, осознающего ответственность за себя и сообщество.

Взрослые способствуют развитию у детей социальных навыков: при возникновении конфликтных ситуаций не вмешиваются, позволяя детям решить конфликт самостоятельно и помогая им только в случае необходимости. В различных социальных ситуациях дети учатся договариваться, соблюдать очередность, устанавливать новые контакты. Взрослые способствуют освоению детьми элементарных правил этикета и безопасного поведения дома, на улице. Создают условия для развития бережного, ответственного отношения ребенка к окружающей природе, рукотворному миру, а также способствуют усвоению детьми правил безопасного поведения, прежде всего на своем собственном примере и примере других, сопровождая собственные действия и/или действия детей комментариями.

*В сфере развития игровой деятельности*

Взрослые создают условия для свободной игры детей, организуют и поощряют участие детей в сюжетно-ролевых, дидактических, развивающих компьютерных играх и других игровых формах; поддерживают творческую импровизацию в игре. Используют дидактические игры и игровые приемы в разных видах деятельности и при выполнении режимных моментов.

**Методы закаливания ребёнка**

**Существуют разнообразные методы закаливания, о которых должны знать педагоги и родители**

Метод постепенного снижения температурного воздействия на 1—2 градуса через 2—3 дня (разнообразные ванны: воздушные, солнечные, личные водные процедуры местного и общего характера: обтирание, обливание, ножные ванны и т.п.). В настоящее время физиологи считают его неэффективным.

Метод экстремальных воздействий (обливание холодной водой, бег по снегу босиком, купание в проруби и т.п.) — получил своё начало в семейной педагогике и вызвал определённый интерес и распространение. Применение его в ДУ возможно в весьма редких случаях: когда воспитатель знает те процессы, которые происходят в организме при холодовых процедурах и сам пользуется продолжительное время таким методом, получил одобрение родителей при проведении таких процедур и не боится взять на себя ответственность. При отсутствии хотя бы одного из указанных слагаемых, естественно, он не может применяться.

Метод пульсирующего климата — состоит в том, что при помощи кондиционера. Температура в помещении постепенно повышается от 18 до 26 0С, затем снижается до исходных величин, что стимулирует работу терморегуляционной системы организма.

Метод контрастных температур признан самым эффективным это: (воздушные ванны, обтирания, обливания местные и общие). Однако, в условиях ДУ этот метод практически невыполним по техническим причинам: большие физические и временные затраты персонала), поэтому целесообразно рекомендовать его для семьи.

Естественные методы закаливания (облегчённая одежда, умывание, прогулки, ходьба босиком и т.д.). Многие авторы включают их в систему закаливающих мероприятий, но не придают им значительного оздоровительного эффекта. В то же время, физиологи утверждают, что слабые процедуры, но часто повторяющиеся в течение дня и систематически выполняемые, оказывают более значительный закаливающий эффект, чем разовые сильные.

По мнению многих специалистов, именно естественные методы закаливания, органично включённые в общую систему ЗОЖ, должны стать основными, т.к. доступны каждому ребёнку, независимо от его здоровья, не требуют специального оборудования, физических усилий детей и взрослых.

Какие из указанных методов целесообразнее использовать в работе с детьми? Всякое закаливающее мероприятие в условиях детского сада является достаточно сложным. Ведь нужно выделить место и время, подобрать индивидуальные закаливающие дозы, учитывать не только здоровье ребёнка, но и его настроение, желание принимать процедуру.

Поэтому вряд ли целесообразны здесь методы, основанные на точном соблюдении температуры воды, воздуха. Невозможно обеспечить для ножных ванн или обтираний температуру воды с точностью до одного градуса, снижать её на один градус через каждые два-три дня, учитывая количество детей в группе и требование индивидуального подхода.

Ежедневные оздоровительные прогулки продолжительностью не менее 3—4 часов насыщают организм кислородом и способствуют тренировке всех его функций. Многократное умывание в течение дня прохладной (холодной) водой, полоскание рта и горла после приёма пищи водой комнатной температуры, воздушные ванны и ходьба босиком во время переодеваний, при подготовке ко сну и после него тренируют терморегуляционную систему.

Такая организация закаливания не требует специальных условий, воспитателю нет необходимости отвлекаться от не менее важных дел, не отнимается время для игры у детей. При этом закаливающие процедуры хорошо вписываются в распорядок дня и как бы автоматически дополняют значимость режимных моментов ещё и закаливающей функцией. Систематическое исполнение естественных закаливающих процедур будет для ребёнка нормой поведения, станет потребностью.

Естественные методы закаливания могут быть дополнены и другими, не требующими больших усилий (контрастные водные ванны для ног, многократная, в течение дня, ходьба босиком по личной инициативе ребёнка). Сложные закаливающие процедуры (обливания, контрастные обтирания и т.п.) должны проводиться индивидуально с каждым ребёнком в специально созданных условиях. А это возможно лишь в домашних условиях.

Задача педагогов — убедить родителей в необходимости закаливающих мероприятий для здоровья детей и предложить необходимую информацию и помощь.

В. Шишкина

**Консультация для родителей**

**«Комплексное закаливание в осенне-зимний период».**

Формы применения закаливания в осенне-зимний период несколько меняются в связи с сезонными явлениями, а также с изменением режима жизни при переезде в город, если дети выезжали на дачу.

В этот период приходится пользоваться, главным образом, воздухом и водой – в виде частичных обмываний тела (ополаскивание до пояса, мытье ног), обтираний, обливаний.

Так же, как и летом, элементы закаливания должны занять твердое место в режиме дня, - в процессе повседневной жизни и в виде возможных по условиям работы учреждения специальных мер.

Основные формы закаливания в повседневной жизни детей в условиях осени и зимы сводятся к следующему:

 - создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

- рациональная одежда;

- длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;

- привычка к прохладной воде.

**Проветривание -**это всем известное требование гигиены о поддержании всегда одинаковой, ровной температуры помещения, в настоящее время оспариваются многими гигиенистами.

Профессор Б.В. Койранский, например, считает, что искусственно созданный рукою человека «микроклимат» комнаты, в котором отсутствует движение воздуха и температура всегда держится на одной высоте, приносит сомнительную пользу. Гораздо полезнее, чтобы этот микроклимат был динамичнее, чтобы «направление и температура движущегося воздуха как можно чаще менялись и тем самым вызывали бы новые термические раздражения на коже, а следовательно и в наших сосудах. Только таким путем мы не дадим ослабеть нашей терморегуляции». Он предлагает соответствующим образом устраивать вентиляцию в школе, с тем, чтобы еще растущий организм получал уже достаточную тренировку.

Приучать ребенку к динамическому микроклимату можно, пользуясь обыкновенными форточками.

В комнате, в присутствии детей, на время открывают форточки, и как только температура воздуха снизится на 2 – 3 (а позже на 4) градуса, закрывают их снова, - такой прием повторяют несколько раз. Способ этот применяют даже в яслях.

При правильном режиме отопления детского сада дети могут и зимой заниматься при открытых фрамугах.

Сквозное проветривание производится в отсутствие детей. Влажность сквозного проветривания не всегда учитывается. Для того чтобы понять значение его, достаточно указать на опыт доктора Зубрилина, который, применяя для измерения чистоты воздуха метод измерения угольной кислоты, нашел, что если от открывания форточек с одной стороны, воздух очищается от углекислоты на 7%, то при открывании окон и дверей с двух противоположных сторон на 76%.

Приучая детей к открытым форточкам, не надо забывать об индивидуальных особенностях детей. Индивидуальный подход выражается в том, что более чувствительным к охлаждению детям педагог выбирает место подальше от окна, разрешает им несколько теплее одеться.

**Одежда детей.**Вопрос об одежде в осенне-зимнем периоде приобретает особое значение. Если в теплые летние дни можно ограничиться минимальным количеством одежды, и слой воздуха, находящийся между телом и этой одеждой, почти не отличается от внешнего воздуха своей температурой и влажностью, то осенью и зимой внутри одежды образуется свой «микроклимат», имеющим большое значение для теплообмена.

Ткани одежды должны быть проницаемы для воздуха: через поры ткани происходит вентиляция, обмен с внешней средой. Плотные ткани задерживают этот обмен.

Чем больше воздуха находится в порах ткани, тем меньше тепла теряет организм, так как воздух плохой проводник тепла. Пористая ткань гигроскопична: она хорошо впитывает в себя испарения кожи и отдает их в окружающую атмосферу. Но если поры наполнились водой, то ткань теряет и свою проницаемость, и свои тепловые свойства: мокрая одежда ощущается всегда, как холодная. В этом отношении большими преимуществами обладает шерсть, фланель и разные виды трикотажа. Извилистые поры этих тканей хорошо всасывают влагу, но вода не заполняет их целиком.

До сих пор еще приходится бороться с многослойностью одежды, со стремлением родителей надевать на ребенка массу лишних вещей – «лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платьице, шарф на шее, шаль большая, - что за шарик катится?» (из стих-я А. Барто «Сто одежек»).

Борьба за рационализацию одежды имеет существенное значение в системе закаливания, проводимой в повседневной жизни детей.

В помещении с температурой воздуха 18 - 20**°** дети должны носить одежду, состоящую не более, как из двух - трех слоев: хлопчатобумажное, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гольфы, на ногах туфли.

Зато во время прогулки незаменимая вещь – теплые зимние сапоги на удобной и не скользкой подошве. Ребенок, одетый в сапоги с шерстяными носками, рейтузы и теплый свитер, может в самую холодную погоду ходить в утепленной куртке или в легком шерстяном пальто на вате. Это даст ему возможность свободно двигаться и благодаря этому длительное время оставаться на воздухе. Верхняя одежда должна быть удобно и красиво сшита и достаточно просторна: лучше всего тепло сохраняется благодаря прослойке воздуха между различными слоями одежды. Важно, чтобы ворот был хорошо пригнан. Тогда шарф почти не нужен; во всяком случае, он должен быть небольшим и легким. Его назначение – придерживать ворот там, где он плохо приспособлен.

Очень важно регулировать одежду ребенка в зависимости от погоды: не надевать свитера под теплую куртку во время оттепели, не надевать на вязанную шапку капюшон, если температура не ниже 4 – 5° мороза.

Большой вопрос в зимнее время – сушка одежды. Самое правильное – устроить специальные сушильные шкафы. Если в приспособленных помещениях, таких шкафов сделать нельзя, надо найти другой выход из положения: например, выделить в раздевальном помещении – сушилку, поставить добавочные отопительные приборы и устроить какое-нибудь несложное сооружение для развешивания одежды.

**Пребывание на воздухе.** В режиме закаливания в осенне-зимнем периоде неоспоримо важное место принадлежит длительному пребыванию на воздухе.

Требования к условиям и режиму воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях предъявляемые новыми санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами для ДОУ гласят,что «пребывание зимой на воздухе не менее 3 – 4 часов в день» реально и выполнимо. Есть детские сады, где дети бывают на воздухе даже до 5 – 6 часов.

В режиме дня время это распределяется следующим образом:

1. Утренний прием детей на воздухе. Опыт работы показывает, что при умелом подходе воспитателя и правильном подборе материала для игр и занятий, дети охотно остаются на воздухе и не мерзнут даже в морозную погоду. В некоторых детских садах в это время проводится на воздухе утренняя гимнастика.
2. Прогулка до обеда 1,5 – 2 часа.
3. Послеобеденный сон с доступом свежего воздухе.
4. Прогулка во вторую половину дня.

В дни, когда прогулка невозможна из-за сильного дождя или большого снегопада с ветром, она может быть заменена пребыванием детей на «открытом воздухе, но под крышей», т.е. на верандах, во дворе под навесом, в беседке, павильоне и т.п.

Умелый подбор игр и занятий, в которых дети были бы достаточно подвижны, несмотря на ограниченность пространства – задача, которую хорошо разрешают многие из практических работников.

**Привычка к воде.** Следующий из указанных выше способов закаливания детей в процессе их повседневной жизни – привычка к прохладной воде – воспитывается ежедневным умыванием детей водой из-под крана и мытьем ног прохладной «комнатной» водой.

К умыванию рук, лица, шеи и ушей дети, даже младших возрастных групп, привыкают так легко, что на него трудно смотреть иначе, как на гигиенический момент, конечно, имеющий известное значение и в смысле закаливания. Большое закаливающее действие имеет умывание до пояса, которое начинает входить в жизнь детских садов, интересующихся вопросами физического воспитания. Если дети умывались до пояса летом и продолжают без большого перерыва умываться при наступлении осени, а затем зимы, привыкание к холодной воде идет само собой.

Там, где умывание до пояса вводится, как новое мероприятия, холодную воду вначале разбавляют теплой (до 24 - 22°) и постепенно снижают ее температуру.

Дети быстро осваивают технику:  набирая воду в горсть одной руки, обмывают другую до плеча, меняют руку; затем обмывают лицо, шею, грудь, подмышки; спину обмывает помогающий взрослый.

Старшие дети справляются с умыванием и последующим вытиранием почти самостоятельно, при тщательном наблюдении взрослых. Детям средней группы нужна большая помощь. Умывание до пояса в младшей группе в осенне-зимний период не проводится.

Умывание до пояса входит в режим дня или как самостоятельное мероприятие (утром, после дневного сна) или в сочетании с физическими упражнениями – после утренней гимнастики.

Наблюдение показывают, что дети, привыкнув к умыванию до пояса, охотно переносят этот обычай в семью, если встречают поддержку родителей. Таким образом, создается в высшей степени ценная культурная привычка ежедневного умывания до пояса. Кто испытал на себе ее бодрящее действие, тот обычно сохраняет эту привычку на протяжении всей жизни.

Мытье ног, которое, кроме гигиенического значения, важно как способ профилактики так называемых простудных заболеваний, включается в режим дня в основном для ночующих детей – вечером, перед сном. Желательно, чтобы родители организовывали мытье ног детям в семейной обстановке.

**Специальные мероприятия.** Из специальных закаливающих мероприятий в осенне-зимний период можно проводить: обтирания, обливания и воздушные ванны в движении.

При выборе метода необходимо считаться с конкретными условиями работы детского сада. Так, для воздушных ванн в движении нужна достаточно просторная комната; обливание трудно выполнимо, если нет отдельного помещения или температура его низка.

Проведение специальных закаливающих мероприятий целесообразно только на фоне общей хорошей постановки работы, где и другим вопросам физического воспитания (режим, питание, гигиена, охрана здоровья детей) уделяется большое внимание. Иначе процедуры не дадут ожидаемого результата.

Персонал детского учреждения должен быть квалифицирован; закаливающие процедуры проходят при ближайшем участии медицинского персонала.

В зимних условиях правило «не больше одной сильнодействующей процедуры в день» имеет большее значение, чем летом и должно строго соблюдаться.

Обтирание, наиболее слабая из всех процедур, оказывает значительно большее действие, если кожа перед этим находится в разогретом состоянии. Поэтому его целесообразно проводить или когда ребенок встает с постели после сна или непосредственно после физических упражнений.

 Обливание, как более сильно действующая процедура, в осенне-зимнем периоде чаще проводится после сна или физических упражнений, но совершенно независимо от них. Можно выбрать любое удобное время, - за исключением времени после еды или перед ночным сном.

Что касается воздушных ванн в движении, то это мероприятие настолько связано с процессом воспитательной работы, что выбор времени в основном зависит от педагогических соображений.

При проведении закаливающих мероприятий для детей с нарушением зрения и ослабленных детей, надо придерживаться следующего правила: дети должны быть довольны процедурами, они должны быть им приятны. Если по отношению к здоровым детям мы можем настаивать на преодолении некоторой боязни перед непривычным холодным воздействием, то здесь об этом не может быть и речи.

Осторожное закаливание, в комплексе с благоприятными условиями питания и режима, скоро дает положительные результаты.

Мероприятия по закаливанию должны проводиться под тщательным врачебным и педагогическим контролем. План закаливающих мероприятий составляется совместно врачебным и педагогическим персоналом заранее, с учетом сезонных условий и возможностей учреждения.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**(примерный материал, рассчитанный преимущественно**

**на холодную погоду)**

**Младшая группа**

**Ходьба, бег, упражнения в равновесии: «Возьми флажок», «Поезд», «Трамвай»,  «Перешагни – не задень», «Цветные домики», «Большие и маленькие птицы».**

**Прыжки: «Мячик», «Воробышки и кот», «Достань погремушку»,  «Через ручеек».**

**Подлезание – ползание: «Куры и петух», «Стадо».**

**Бросание, ловля, катание предмета: «Побеги – догони», «Брось подальше»,  «Поймай мяч», «Целься верней»**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**(примерный материал, рассчитанный преимущественно**

**на холодную погоду)**

**Средняя группа**

**Ходьба, бег, упражнения в равновесии: «Уличное движение», «Найди себе пару», «Лошадки»,  «Карусель», «Не задень флажков», «Не опоздай», «Самолеты», «Чье звено быстрей и лучше построится».**

**Прыжки: «Кролики и сторож», «Воробьи и автомобиль», «Зайцы и волк»,  «Достань ленту».**

**Ползание – лазание: «Не задень», «Котята и щенята».**

**Катание, ловля, , метание: «Беги из круга», катание деревянных и ледяных шариков, метание картонных дисков, индивидуальные игры с мелкими мячами.**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**(примерный материал, рассчитанный преимущественно**

**на холодную погоду)**

**старший дошкольный возраст**

**Ходьба, бег, упражнения в равновесии: «С горки на горку», «Туннель», «Ручейки и река»,  «Догони свою пару», «Два мороза», «Ловишки с ленточками», «Возьми флажок».**

**Прыжки: «С кочки на кочку», «Не задень», спрыгивание в глубину, боковой галоп по кругу и по прямой.**

**Ползание – лазание: «Перелет птиц», «Акула», подлезание под верёвку, лазание по гимнастической стенке.**

**Бросание, ловля, катание предмета: «Догони мяч!», «Поймай мяч!»,  «Звери и охотники», метание вдаль и в цель, бросание и ловля мяча.**

На первый взгляд кажется, что закаливание зимой – это сплошной экстрим, страшный и ненужный. Когда за окном мороз, хочется натянуть на ребёнка шарф по самые уши и не выпускать из дома. Но зима должна быть таким же активным и подвижным временем года, как и лето. Я хочу поделиться своим опытом закаливания сына в холодных сибирских условиях.

На самом деле закаливание не делится на «летнее» и «зимнее». Это скорее отношение к жизни, образ жизни, если хотите, а не ряд каких-то целенаправленных процедур. Но главное, закаливание – это одна из самых полезных привычек, которая подарит вашему малышу [*здоровье*](http://vmeste-rastem.ru/category/sovety/zozh) и защитит его от многих болезней на всю жизнь.

Мы живём в сибирском городке, и если чересчур беречься зимой, то придётся 6-8 месяцев в году ходить в тулупе, а то и вовсе не выходить из дома. Это не вариант, конечно. Поэтому я придерживаюсь некоторых правил закаливания, которые помогают моему ребёнку закаливаться, но не болеть.

**На улице**

* Гулять нужно чаще, но сокращать время пребывания на морозе, в зависимости от температуры, влажности, наличия ветра и осадков.
* Закрывать лицо ребёнка шарфом – только в крайнем случае и ненадолго, потому что влажная от дыхания шерсть быстро остывает и покрывается льдом, что даёт обратный эффект.
* Совсем маленьких деток нужно беречь от низких температур и ветра, потому что нежная кожа легко обмораживается. Это не смертельно, но приятного мало. Для профилактики стоит использовать специальные жирные крема.
* Одежда должна быть лёгкой, удобной, не сковывающей движения. Главное на прогулке – активность ребёнка. Чем больше он прыгает, бегает, лазает по сугробам, тем меньше вероятность замёрзнуть. А вот потеть – это очень плохо. Сейчас есть множество современных материалов, из которых шьётся замечательная тёплая, но достаточно тонкая верхняя одежда и бельё. Также отличный вариант – хороший, мягкий пуховой комбинезон или костюм.

**Дома**

* Дома можно позволить ребёнку больше: ходить вовсе без одежды и босиком. Кожа должна дышать, особенно, если в помещении жарко.
* Зимой особенно важно создать в доме подходящий микроклимат. Для этого стоит отрегулировать температуру батарей (можно закрыть их одеялом), использовать увлажнитель воздуха и регулярно проветривать помещение.
* Помните, что холодные ручки и ножки ребёнка не говорят о том, что ему холодно (а говорят лишь о хорошем кровообращении). Лучше потрогайте его шею. Вообще же, если малыш замёрз, то об этом скажет его поведение.
* Зимой стоит так же купаться в прохладной воде в ванной, как и летом. Водные процедуры никто не отменял!

На мой взгляд, где бы вы ни были, дома или на улице, не стоит судить о том, комфортно ли ребёнку, по собственным ощущениям. Все процессы в организме малыша проходят гораздо быстрее, чем у взрослого. Дети больше и энергичнее двигаются, меньше устают и, пожалуй, реже мёрзнут. Особенно, если вы ещё не успели приучить своё чадо к жизни в тепличных условиях.

Главный враг в процессе закаливания детей – это страх взрослых. Как с ним бороться (и стоит ли), каждый решает для себя сам. Я просто говорю себе, что именно сейчас закладывается фундамент будущего здоровья моего сына. От моего нынешнего поведения зависит, как он будет реагировать на холод, воду, воздух, ветер, снег, дождь и так далее, когда вырастет. На данный момент (сыну сейчас полтора года) ничего похожего на простуды у него ни разу не было.

Будьте здоровы, спокойны и счастливы! Всех с Новым годом!

**Значение закаливания для детского организма.**

*Закаливание*—это мощное оздоровительное средство , которое в 2-4 раза уменьшает число простудных заболеваний.

*Основные виды закаливания*: водные процедуры, воздушные, солнечные ванны.  
Один из главных принципов закаливания – *систематичность*. Она позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды. Второй принцип – *постепенность.* Начинать надо со слабого воздействия на организм, постепенно переходя к процедурам более сильным и длительным. Третий принцип – *индивидуальный подход* к ребенку. Закаливание обязательно должно проходить на фоне положительных эмоций. Чтобы оно не вызывало у ребенка отторжения, можно проводить его в игровой форме, под веселую, задорную музыку.   
Четвертый, не менее важный принцип - *комплексность* закаливания. Закаливание обязательно должно проходить в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями: коррегирующей, дыхательной гимнастикой, фитотерапией.  
«*Босохождение*» - это отличное закаливающие средство для детей, особенно с ослабленным здоровьем. Очень полезно пройтись, пробежаться босиком по полу, по земле, по специально подготовленным дорожкам в физкультурном зале, группе. Босохождение следует начинать в теплое время года, и продолжать в холодное.  
*Солевое закаливание*. Хождение босиком по коврику, пропитанному солевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Солевая дорожка, представляет собой, коврик их холстины длиной 5 метров, пропитанный солевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли). Возможен и другой вариант солевой дорожки: 4 -6 холстяных мешочков шириной 15 см. и длиной 30 см., наполненные морской солью крупного помола, в два слоя, смачивают водой (лучше из пулевилизатора), после использования мешочки необходимо постирать и просушить, по мере таяния соли, мешочки следует пополнять солью.  
Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега, включаются в вводную часть занятия. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.  
Обливание стоп производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.   
После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.   
В нашем детском саду принимаются комплексные меры по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, вашему вниманию представлены некоторые виды занятий по закаливанию в ДОУ.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.   
2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.   
3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.   
4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические  движения. *5.*Использовать в своей работе динамические, статические  дыхательные упражнения.  
6. После сна выполнять упражнения для пробуждения.   
7. Применять точечный массаж.   
8. В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

                                  **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это, прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.   
      Температура на уровне ребенка от 2 лет до 3 лет +19° - +20о. При такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально.  Дети должны находиться в 2-слойной одежде:   
—  у мальчиков: шорты, майка, рубашка;   
—  у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы; босоножки.   
      Хождение босиком после сна до *5*минут.   
      Проводится сквозное проветривание *(5—7*мин) в отсутствии детей, температура не должна снижаться ниже +18 градусов.

**Занятия по закаливанию всех групп проводимые в течении дня.**

Утренний прием детей на воздухе

Утренняя гимнастика на воздухе

Точечный массаж

Облегченная форма одежды

Умывание холодной водой в течение дня

Промывание носа

Сон при открытых форточках

Занятия физкультурой в носках

Оздоровительная и дыхательная гимнастика после сна

Босохождение

***Комплекс занятий по закаливанию проводимый после дневного сна.***

ЦЕЛЬ: Продолжаем знакомить детей с оздоровительными процедурами, формировать потребность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, приучать ценить своё здоровье; развиваем образное мышление и воображение; упражнять в различных видах ходьбы по массажным дорожкам, по мокрой и сухой дорожке; закреплять умение правильно выполнять общеразвивающие упражнения; формировать доброжелательное отношение друг к другу, создать бодрое, весёлое настроение.

1. **СОН БЕЗ МАЕЧЕК**м Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальной комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия

2.**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**б   
1. Спокойно сделайте вдох, выдох — полным дыханием.   
2. Пошевелите пальцами рук и ног.   
3. Сожмите пальцы в кулаки.   
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.   
*5.*Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.   
6. Опустите руки.   
7. Разотрите ладони до появления тепла.   
8.  «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.   
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.   
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.   
11. Потяните две ноги вместе.   
12. Прогнитесь.   
13. Сели.   
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.   
*15.*Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

3.​ **ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ**

применяется с целью улучшения протекания нервных процессов путём воздействия на некоторые активные точки ***Точечный массаж + пальчиковая гимнастика***Крылья носа разотри – раз, два, три И под носом себе утри – раз, два, три Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять Вытри пот теперь со лба – раз, два Серьги на уши повесь, если есть. Заколкой волосы скрепи – раз, два, три Сзади пуговку найди и застегни Бусы надо примерять, примеряй и надевай. А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку. А сюда браслетики, красивые манжетики. Девочки и мальчики, приготовьте пальчики. Вот как славно потрудились и красиво нарядились Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

4.​ **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**на свежем воздухе так как дыхательная гимнастика обладает превосходным закаливающим и лечебно-профилактическим действием, предупреждается развитие острых респираторных заболеваний в хронические, способствует очищению слизистой дыхательных путей и глоточного лимфоидного кольца от микробной флоры, обеспечивает дренаж бронхов. Дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, что способствует увеличению сопротивляемости организма простудным заболеваниям.  
**ЗАКАЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**Проводится 2—З раза в день. ***«Поиграем с носиком»***  
**1. Организационный момент.**  
*«Найди и покажи носик».*  
Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.   
**2. Основная часть.**  
Игровые упражнения сносиком.   
 «*Помоги носику собраться на прогулку».*  
Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой носик самостоятельно или с помощью взрослого.   
*«Носик гуляет».*  
Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.   
Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.   
*«Носик балуется».*  
На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.   
*«Носик нюхает приятный запах».*  
Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и - левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.   
*«Носик поет песенку»*  
На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».   
 «*Погреем носик».*  
Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.   
Таким образом, делается как бы растирание. **3. Заключительный этап.**  
*«Носик возвращается домой».*  
Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся. Пр и м е ч а н и е. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

ььь ***«Поиграем с носиком»***

|  |  |
| --- | --- |
| Подходи ко мне, дружок, ьььььь И садись скорей в кружок.              Носик ты быстрей найди,              Тете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ покажи.               Надо носик очищать,               На прогулку собирать.               Ротик ты свой закрывай,               Только с носиком гуляй.               Вот так носик-баловник!               Он шалить у нас привык. | Тише, тише не спеши,                         Ароматом подыши.                         Хорошо гулять в саду                         Ипоет нос: «Ба-бо-бу».                         Надо носик нам погреть,                         Его немного потереть.                         Нагулялся носик мой,                         Возвращается домой. |

5.​ **ХОДЬБА**(повышает устойчивость организма к резким колебаниям температуры и к переохлажденю)

по массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп). Ходьба по мокрой и сухой дорожке.

**6.** **ОБШИРНОЕ УМЫВАНИЕ**

*Ребёнок должен:*

•​ открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

•​ Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

•​ Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

•​ Намочить обе ладошки и умыть лицо.

•​ Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

*Примечание.*Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

надо стремиться к тому, чтобы закаливание вызывало только положительные эмоции

**ИТОГ:** Спросит***ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ***

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастика пробуждения |  |
| Массаж стоп | Массажные дорожки |
| Ходьба по мокрой и сухой дорожке | Умывание |