

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Березка» 666661 Россия, Иркутская область,  
Усть-Илимский район, р.п.Железнодорожный, ул. Солнечная,2.  
Телефон: 67-9-05, эл. адрес: E-mail: dc\_berezka@mail.ru**



**Конспект родительского собрания в старшей группе на  
тему: «Закаляйся, если хочешь быть здоров».**

---

**(место проведение - МДОУ «Берёзка», групповое помещение)**

**Автор разработки:**

**Шадрина Мария Александровна**

**р.п. Железнодорожный, 2011 год.**

Известно, что чаще всего дети пропускают детский сад из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними — закаливание.

Одно из удивительных свойств организма — способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры. Эти защитные реакции формируются в дошкольном возрасте, но еще очень не совершенны и нуждаются в постоянной тренировке.

**Вопрос:** Уважаемые родители, как вы понимаете, что же такое закаливание. (Ответы родителей.)

Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

***Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:***

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;

- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);

- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;

- добивайтесь положительного эмоционального отношения! ребенка к закаливающим процедурам.

### **Виды закаливания:**

**Закаливание воздухом** - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха + 20°C; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже + 16°C.

К воздушным закаливаниям относятся: гимнастика в постели, ходьба по закаливающим дорожкам, прогулка.

**Гимнастика в постели** способствует не только лучшему пробуждению, но и адаптации тела ребёнка к температуре воздуха спальни комнаты. **Хожение по закаливающим дорожкам** продолжает адаптацию тела ребёнка к температуре воздуха группы, а также это хорошая профилактика плоскостопия.

### **Ребенок должен ежедневно гулять.**

Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5–4 часов в день с учётом температурного режима.

К специальным закаливающим процедурам относятся **общие воздушные ванны**, их начинают при температуре воздуха 22°C продолжительностью 3–5 минут с последующим снижением температуры до 18 °C и увеличением продолжительности до 10–15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате — очередная простуда.

Свежий воздух — замечательное средство закаливания детского организма!

*Закаливание водой* оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Во II младшей группе закаливание водой начинается с умывания рук, лица. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура — обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды — 37°C. Постепенно снижая ее через 1–2 дня на 2°C, доводят до 18–16°C. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°C. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину — *обязательно в такой последовательности*. Начальная температура воды 34–35°C через 3–4 дня

снижается на 2°C и доводится до 22°C. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2–4°C выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре — к обливанию.

***Одно из важнейших правил закаливания — постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим.*** Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого — босиком.

Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3°C по сравнению с той, которая была до заболевания).

***Полоскание ротовой полости.*** Научите ребенка систематически *полоскать рот и горло* водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

***Формирование правильного дыхания у детей.*** При обучении ребенка правильному дыханию прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки легких и улучшения их снабжения кислородом.

Важно также научить ребенка носовому дыханию, что будет способствовать профилактике насморка и респираторных заболеваний.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Затем ребенок может подуть на одуванчик или свечу сначала ртом, потом носом, затем то одной, то другой ноздрями. Пускание мыльных пузырей ~ хорошее и веселое упражнение для развития дыхания. Во время прогулки предложить ребенку медленно вдыхать и еще более медленно выдыхать носом. Особенно полезно научить дышать при быстрой ходьбе и беге.

***Еще раз напоминаем:*** ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

Наши советы адресованы, в первую, очередь родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

## **По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?**

**Настроение** — *жизнерадостное*, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

**Самочувствие** - бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

**Утомляемость** — нормальная, наблюдается умеренная усталость.

**Аппетит** - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, вовремя еды не отвлекается.

**Сон** - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5–10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей — неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна — необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.

**Самое главное — не прекращайте закаливания!**