

Консультация для родителей младшей группы на тему:

Закаливание

Из-за чего чаще всего болеет ребенок? Перегрелся, вспотел, а потом замерз. Значит, решено: будем закаляться! Желание обласкать и согреть своего ребенка порой выражается у нас буквально-мы начинаем одевать его потеплее, укрывать одеяльцем потолще и в итоге делаем только хуже. Малейший контакт с прохладой- и ребенок уже простужен. Таким образом, родители сами себя загоняют в психологическую ловушку. Дети, конечно, - цветы жизни, но не стоит превращать их в комнатные растения. Закаленные малыши меньше болеют, они спокойнее и выносливее, у них лучше аппетит, острее память и внимание, крепче сон, гармоничнее физическое развитие. А насколько богаче впечатлениями жизнь такого малыша! Он гуляет в любую погоду, ему не страшно пробежать босиком по лужам после летнего дождика, а зимой- промочить ножки или варежки, играя в снежки. Отдав его в садик, а потом в школу, маме не придется постоянно сидеть на больничном по уходу за ребенком! Итак, решено: с завтрашнего дня приступаем к закаливанию! Тут главное- выбрать для него время. Многим родителям трудно выкроить его среди повседневных забот, им элементарно не хватает сил и организованности, чтобы систематически проводить закаливающие процедуры. А без ежедневного повторения они теряют смысл! Но ведь вам не придет в голову отложить кормление ребенка на завтра, потому что вы устали?

- Основные средства закаливания-солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж
- Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 градусов. Ребенок должен находиться в тонкой рубашке или платье
- Самый доступный вид закаливания- воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.

- Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.