Консультация для родителей в первой младшей группе.

Подготовила: Сидорова К.К.

Закаливание детей раннего возраста.

Цель: Повышение компетентности родителей в вопросах укрепления здоровья детей раннего возраста.
Задачи: познакомить родителей с комплексом мероприятий по закаливанию детей раннего возраста.
Поддержать положительное эмоциональное состояние ребёнка путём применения закаливающих процедур.
Воспитывать привычки к здоровому образу жизни у детей раннего возраста.

Закаливание ребёнка раннего возраста
У детей раннего возраста наблюдается стремительное увеличение подвижности, они начинают ползать и перемещаться по комнате, исследуя все, что попадается на пути. Развивается сенсорика – ребенок взаимодействует с предметами: переворачивает, бросает, опрокидывает их, старается все ощупать и попробовать на вкус.
В этом возрасте очень важно дать ребенку ощущение заботы и теплоты. Особенно важно в этот период следить за состояние здоровья ребёнка, так как в раннем возрасте происходит становление всех функций организма. Чтобы Ваш ребёнок окреп, чтобы происходило закрепление уравновешенности нервных процессов малыша, следует поддерживать положительное эмоциональное состояние Вашего ребёнка, ведь Вы, наверняка замечали, что ухудшение здоровья малыша отражается на отношении к окружающему: снижается восприимчивость к впечатлениям, речевые и двигательные навыки.
- «Что же делать?» скажете Вы.
Для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды рекомендуется проводить закаливание организма.

Закаливание – испытанное средство укрепления здоровья!

В основе закаливающих процедур лежит постепенное приучение организма к перемене различных температур. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.
Распространённый вид закаливания – **хождение босиком.**
Особого труда не составит, если Вы со своим малышом походите босиком вместе. Хождение босиком может стать для Вашего малыша интереснейшей игрой, если ходить он будет не просто по ровной поверхности, а по

массажным коврикам, которые можно приобрести в детских магазинах. Вам и Вашему малышу будет вдвойне приятней выполнять хождение босиком по коврику, изготовленному своими руками.
Уважаемые, родители, предлагаем Вам примеры, изготовления массажных ковриков.

1. Из плотной материи сшить в виде наволочки мешочек, внутри мешочка пришить в шахматном порядке пластмассовые крышки от бутылок и зашить последнюю сторону. Получается подушечка с «начинкой» из пластмассовых крышек, по которой можно ходить босиком.
2. Из болоньевого материала вырезать коврик произвольной формы, например, форма ягодки или фрукта любого, обметать края. На верхнюю сторону коврика нашить пуговицы разного размера в виде различных узоров.
3. Из плотного материала вырезать коврик, обметать края. Нашить на поверхности, по которой будет ходить Ваш ребёнок, лоскутки материала разной текстуры: фланель, шерстяную ткань, трикотажное полотно и т. д., что найдётся под руками.
Внимание ребёнка будет концентрироваться на таких ковриках, ведь интересно узнать, что же там на коврике нашито.
Ну, а всем известное выражение: **« Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»** как никогда актуально при закаливании организма ребёнка раннего возраста.
Закаливание воздушными ваннами следует проводить постоянно. Обязательно проветривайте комнату, где находится Ваш ребёнок. Следует это делать во время отсутствия малыша и не допускать переохлаждение воздуха больше, чем на 1-2 градуса. Закрывать фрамуги следует за 30 мин до прихода ребёнка.
Воздушные ванны Ваш малыш может получить, оставаясь несколько минут в одних трусиках, например, при переодевании. Температура воздуха должна быть 18-19 градусов.
Воздушные ванны хорошо сочетать с физическими упражнениями. Попросите малыша поднять руки вверх, затем опустить их вниз. Попробуйте сделать массаж живота ребёнку, попросите, чтобы он сам погладил свой животик. Попрыгайте вместе с ребёнком, как зайчики, походите, как мишка косолапый.
И, конечно, ежедневные прогулки с ребёнком следует делать два раза в день: до обеда и вечером перед сном.
Интенсивным методом закаливания являются **водные процедуры**: общие обливания и обтирания стоп.
Обливания стоп
Важно знать, что обливание стоп оказывает хороший эффект при профилактике простудных заболеваний.
Обмывание стоп проводят ежедневно перед сном в течение года.
Начинают обливания стоп с воды, температура которой не превышает 28 градусов.

Постепенно температуру воды снижают до 15-14 С (каждые 3-5 дней на 1 градус).
После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.
Малыш принимает ванну - наиболее распространенные и любимые всеми процедуры. С целью оздоровления и лечения детей активно используются ванны температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39 С).
Общие пресные ванны индифферентной температуры (34-37 С) и теплые ванны (38-39) оказывают седативный эффект, уменьшают раздражительность, нормализуют сон, оказывают болеутоляющее и сосудорасширяющее действие.
Хвойные ванны благоприятно действуют на здоровье Вашего малыша. Такую ванну для ребёнка можно приготовить путём добавления хвои, которую лучше самим запасти, либо купить в аптеке. Такую ванну ребёнок должен принимать при температуре воды 34-36 градусов. Продолжительность приёма 10-15 минут.
Ромашковые ванны
0,5-1,0 кг цветков ромашки заливают 5 л кипящей воды, дают постоять 30 минут. Замет настой необходимо процедить и добавить в ванну. Такую ванну следует принимать при температуре воды 34-36 градусов так же в течении 10-15 минут.
Наконец, *горчичные ванны*, которые применяются при ОРЗ у детей.
Для приготовления горчичной ванны сухую горчицу (из расчета 10-15 г горчицы на 10-15 л пресной воды) предварительно разводят в теплой (38-39 градусов) воде до консистенции жидкой сметаны. Затем полученную порцию горчицы переливают в емкость с нужным объемом воды, производя дальнейшее размешивание. Продолжительность приёма такой ванны также 10-15 минут при температуре воды 39-40 градусов.
Следует помнить, что горчичные ванны противопоказаны при гипертермии (повышении температуры тела) у ребёнка!
К закаливанию также относятся: **соблюдение режима дня и сбалансированное питание.**

Пусть Ваш малыш вырастет крепким и будет всегда здоровым!!!