

Консультация для родителей «Закаливание ребенка»

Подготовила воспитатель: Макляк К.Б.



Актуальность данной темы обусловлена тем, что воспитание здорового ребёнка было и остается наиболее значимым в практике дошкольного воспитания, она заключается в определении оптимальных путей закаливания детей. Важная роль в успешном применении оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации учебно-воспитательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольника.

Цель: взаимодействовать с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка.

Задачи:

- учитывать пожелания родителей, их предложения;
- привлечь внимание родителей к формированию полноценного физического развития;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно – оздоровительной работы;
- познакомить родителей с различными видами закаливания детей.

Закаливание водой, оказывает более сильное воздействие на детский организм. В группе мы полощем горло ежедневно, утром и вечером. Многократно моем руки водой комнатной температуры. А еще вы дома можете мыть ноги на ночь прохладной водой круглый год - это очень хорошо закаляет детей!

Советы родителям по закаливанию ребенка

Воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе – оптимальные виды закаливания для новичков.

Контрастные водные процедуры учат организм легче переносить перепады температур и поддерживать необходимый уровень тепла даже на холоде.

Лучше начать обтирания губкой или махровым полотенцем, смоченным в холодной воде. Привыкнув к обтиранию, перейти к обливанию. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры.

Хожение босиком дома – еще один полезный вид закаливания.

Начиная закаливание детей, родителям нужно знать и выполнять следующие правила:

- Закаливание ребёнка необходимо начинать в состоянии полного здоровья;
- Эффект закаливания будет зависеть от систематичности выполнения закаливающих процедур;
- Длительность и интенсивность закаливающих процедур должна нарастать постепенно;
- Закаливающие процедуры должны быть комплексными;
- Все процедуры закаливания должны вызывать у ребёнка только положительные эмоции;
- При проведении закаливающих процедур необходимо смотреть на состояние ребёнка;

- При закаливании нельзя забывать об индивидуальности каждого ребёнка;
 - Нельзя экспериментировать с интенсивным закаливанием, это может привести к огромному стрессу для детского организма;
 - Основные средства закаливания – солнце, воздух, босохождение, самомассаж;
 - Нельзя вводить в практику, какие-либо процедуры, если они не нравятся ребёнку.
- Главные правила закаливания: осторожность, постепенность, систематичность.

Дорогие родители, помните, что здоровье ребенка в ваших руках!

Не болейте, закаляйтесь, а по утрам не забывайте делать зарядку!

