

Консультация для родителей групп раннего возраста

**Консультация для родителей  
«Полезьа закаливания в осенний период»**

Подготовила: Л. В. Кулябина

Осень –это время когда температура на улице кардинально меняется, частые перепады от тёплого времени до холодного так же меняют распорядок дня каждого человека. Забота о здоровье всегда занимала первое место в жизни каждого человека, а ребёнок это самый важный в вашей жизни человек. Забота о его здоровье стоит на первом месте. Дошкольное детство- время интенсивного развития ребёнка, поддержат здоровье формирующегося организма. В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов. Формы применения закаливания в осенний период несколько меняются в связи с сезонными явлениями.

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, 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 ребенка 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.

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.

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 ДООУ 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 воздуха.

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.