

## Памятка «Гимнастика и закаливание»

*Подготовил: старший воспитатель  
СП «Детский сад №1» ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани  
Юдина Елена Алексеевна*

Основные принципы **закаливания** – это систематичность, постепенность, методичность, сочетание со строгим и точным соблюдением режима дня. Достижимо ли это в домашних условиях? Несомненно! И первое, что нужно сделать **родителям**, - пересмотреть домашний быт и уклад, свои привычки, даже стиль взаимоотношений в семье.

Удар по здоровью ребёнка наносят и вредные привычки **родителей**. Доказано, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребёнка.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идёт во вред ребёнку.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима в детском учреждении, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необходим соответствующий возрасту и чётко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от **закаливания**.

**Закаливание** часто болеющего ребёнка требует, конечно, большой осторожности и большего терпения, потому что стойкий эффект достигается, как правило, не сразу.

Важно так же иметь ввиду, что дело не только в **закаливающих процедурах**, надо буквально круглые сутки создавать ребёнку такие условия, которые способствовали бы тренировке терморегулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребёнка. Часто болеющим детям свойственно чрезмерная потливость. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребёнок тоже может заболеть.

Старайтесь, чтобы он и в комнате не был одет слишком тепло, не ходил постоянно в шерстяных носках, валенках, войлочных ботинках.

Не бойтесь открытых форточек – прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребёнка.

Приучите его правильно умываться, сначала чуть тёплой, а потом и более прохладной водой.

Помните, что день без прогулки – потерянный день! И старайтесь, чтобы ребёнок, особенно летом, как можно больше проводил времени на воздухе.

Из **закаливающих** процедур для часто болеющего ребёнка больше всего подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног. Кроме того, ему необходима специальная дыхательная гимнастика – она улучшает крово- и лимфообращение в лёгких и бронхах, обеспечивает лучшую вентиляцию в лёгких, улучшает функцию дыхания.

В летнее время к **закаливающим** процедурам можно добавить хождение босиком – сначала совсем не долго и только по тёплому песку или земле, потом по дольше, а затем и по прохладной траве.

Гимнастика и **закаливание** должны нравиться ребёнку. Постарайтесь, чтобы он воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а занимался бы радостно и весело. И очень хорошо, если **родители** каждое утро вместе с ребёнком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.

Правильное физическое воспитание – главный барьер против ОРВИ. Но надо всегда помнить и о мерах защиты от инфекции. Оберегайте ребёнка от контакта с больными. Старайтесь не ездить с ним в городском транспорте, особенно период вспышек этих заболеваний, избегайте людных мест. Если заболел кто-либо из членов семьи, изолируйте его. Даже такая простая мера, как ширма, занавеска у постели больного, более чем вдвое снижает риск заражения окружающих.

Если ребёнок заболевает, важно наладить правильный уход за ним, это способствует не только скорейшему выздоровлению, но и снижает риск нового заболевания.

Примерная схема **закаливания детей от 2х лет.**

Температура воздуха в помещении, где находится ребёнок, +20<sup>o</sup>C - +18<sup>o</sup>C.

1. Воздушная ванна – 10-15 минут. Ребёнок двигается, бегает, одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. 6-7 минут отводится на гимнастические упражнения.

2. Умывание водой температура с +28<sup>o</sup>C снижается к концу года **закаливания** летом до +18<sup>o</sup>C, зимой до +20<sup>o</sup>C. Дети старше 2х лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше 3х – верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для **детей** старше 3х лет +28<sup>o</sup>C, а минимальная летом +16<sup>o</sup>C, а зимой +18<sup>o</sup>C.

3. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой – в хорошо проветренной комнате при температуре +16<sup>o</sup>C - +15<sup>o</sup>C.

4. Прогулка 2 раза в день при температуре до -15<sup>o</sup>C продолжительностью от 1-1,5 часа до 2х-3х часов.

5. В летнее время солнечные ванны от 5и до 10и минут 2-3 раза в день, пребывание на свежем воздухе в тени не ограничены.

6. Контрастное обливание ног – стоп и нижней 3ей голени водой, температура +38<sup>o</sup>C, затем +28<sup>o</sup>C и снова +38<sup>o</sup>C (*перед дневным сном*). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (*каждые 5-7 дней на 1<sup>o</sup>C*) снижением температуры воды с +28<sup>o</sup>C до +18<sup>o</sup>C, детям старше 3х лет до +16<sup>o</sup>C.

7. Полоскание рта (дети 2х – 4х лет, горло (*дети старше 4х лет*)) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея 2 раза в день – утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.