

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка» комбинированного вида города Билибино
Чукотского автономного округа»

Консультация для родителей
второй группы детей раннего возраста
«Малыши холода не боятся»

Подготовила: воспитатель
Суворова Д. М.



г. Билибино
2017 год

Цель - просвещение родителей о вреде «утепления» детей. Советы при подборе одежды.

Едва ли не в каждой семье с рождением ребёнка встает вопрос: как избавить малыша от простудных заболеваний? К каким только средствам официальной и народной медицины не прибегают родители, чтобы вырвать детей из цепи простуд и осложнений. И забывают о главном врачевателе - закаливании.

Первое, с чего следует начать, - отказаться от «утепления» ребёнка. Если температура комнаты, где он находится, выше 20 градусов, организм малыша изнеживается. Более низкая температура напротив, напротив, повышает его активность. Поэтому ребёнок должен быть приучен хорошо чувствовать себя при 18 градусах.

Беда еще в том, что с первых дней жизни малыша кутают, излишне одевают. Он становится уязвимым к охлаждению. Перегревание нарушает и обменные процессы, снижает сопротивляемость к инфекциям. Одежда должна быть тёплой, но не препятствовать движениям.

На основании исследований, проведенных в лаборатории возрастной физиологии и патологии Академии медицинских наук под руководством профессора Ильи Аркадьевича Аршавского, а также опыта новаторов семейного воспитания, разработана методика, обеспечивающая закаливание детей с любого возраста. Для закаливания используют очень холодную воду, но воздействуют ею поначалу на небольшой участок кожи и недолго. Нарращивают холодовую нагрузку лишь в том случае, если ребёнок привык и реагирует на процедуру положительно, без боязни. При этом выбирают: или удлинить время процедуры, или расширить охлаждаемую поверхность. Тело малыша не успевает остыть и уж тем более переохладиться за короткое время, в течение которого на него воздействует холодная вода. Зато сразу включаются терморцепторы и терморегуляторы организма. Таким образом, процедуры не только безопасны, но и дают ощутимый эффект.

Начинать такое закаливание ребёнка можно в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Даже при вяло текущей болезни. Нарращивание воздействий в последнем случае, естественно, будет идти медленнее.

Поскольку скорость увеличения холодовой нагрузки регулируют по ощущениям малышам, у ребёнка вырабатывается положительный рефлекс на закаливание, и он становится активным участником процедур. Этими же принципами руководствуются, закаливая ребёнка холодными воздушными ваннами, и при хождении босиком.

Если ребёнок заболел вскоре после начала закаливания, не паникуйте. Болезнь бывает вызвана как правило не процедурами, а каким-то другими причинами. Продолжайте холодовые нагрузки, конечно же, снизив время и площадь охлаждаемой поверхности.

Как найти золотую середину? Главный союзник здесь - наблюдательность. Руководствуйтесь, не умозаключениями и графиками, а реакцией собственного ребёнка. Если он быстро привыкает и закаливание ему нравится, можно наращивать нагрузку. Если же он при выполнении процедур капризничает, значит что-то делается не так, присмотритесь. Кроме того, желательно, чтобы все процедуры вы выполняли вместе с малышом. Это поможет ощутить его действия и совместить приятное с полезным. Разве вы не стремитесь улучшить и собственное здоровье?

Несколько слов о самих процедурах. Наберите в ладонь чуть-чуть воды, самой холодной, и плесните её на пяточку ребёнку. По мере того, как малыш освоится с такой процедурой, иначе говоря, будет на нее спокойно реагировать, увеличивайте количество воды и площадь обливания. Например, можно подставить ножки на мгновение под струю из крана, плеснуть воду на животик и на спину. Ясно, что при этом следует создавать положительный эмоциональный фон: произносить ласковые слова, время от времени хвалить ребёнка.

Детям нравятся и контрастные ванны: сидя в теплой воде, плескаться на себя ледяную воду. Это не только способствует закаливанию организма, но и укрепляет нервную систему. Является прекрасной гимнастикой для кровеносных сосудов. Главное, усвоить истину: здоровье детей - в руках их родителей!