

## *Рекомендации для родителей* **«Закаливание ребенка раннего возраста»**

Подготовила:  
Хасанова В.А., воспитатель МБДОУ  
№44 «Саженыцы»

Закаливать ребенка раннего возраста – это выработать у него способность противостоять охлаждению. К сожалению, многие родители и даже некоторые медицинские работники считают, что маленьких детей надо не закаливать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Это грубейшая ошибка. Тепличные условия не укрепляют здоровье малыша, а, наоборот, ослабляют его.

Детей надо обязательно закаливать и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Только делать это надо не шаблонно, а с учетом возрастных особенностей и развития. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с самого раннего возраста, очень редко болеют респираторными заболеваниями, воспалением легких.

Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил: индивидуальный подход к ребенку, постепенность и систематичность закаливания, а также положительное отношение малыша к закаливающим процедурам.

Что же такое индивидуальный подход к ребенку? Это, прежде всего учет его возраста, характера, физического развития, состояния здоровья и условий жизни.

Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу же после выздоровления, когда организм еще не может вырабатывать защитные реакции.

Детям ослабленным, отстающим в развитии закаливающие процедуры проводят более осторожно.

Детей, которые все время росли в «тепличных» условиях, мало пользовались свежим воздухом, ходили дома в теплой одежде и обуви, оберегались от малейшего ветерка, закаливайте постепенно.

Нельзя начинать закаливать ребенка, который только что стал посещать детское учреждение (а это иногда делается по шаблону). В это время у малыша происходит резкая смена обстановки, его организм становится более чувствительным и может дать неправильную реакцию на любую закаливающую процедуру, если он ее не получал ранее.

По-разному следует подходить к детям с различными типами высшей нервной деятельности. Дети с сильным и уравновешенным типом центральной нервной системы обычно хорошо переносят обливание ног или

всего тела прохладной водой, охотно принимают душ, бегают раздетыми. И эффект от закаливания у них наступает быстрее. Если в поведении ребенка преобладает возбуждение, то ему полезнее успокаивающие процедуры, а если торможение – то возбуждающие.

Закаливание должно быть систематическим. Только в этом случае оно будет действенным. Нельзя закаливать «про запас». Только при постоянном подкреплении и тренировке, в течение круглого года вы достигнете успеха.

Необходимо, чтобы закаливание прочно вошло в режим дня ребенка. Для этого используют прогулки, игры. Нужно приучать малыша не бояться холодной воды, ходить босиком. Не пугайтесь, если он голыми руками берет снег и лепет снежки. Закаливание можно продолжать даже при легких заболеваниях. Только в этом случае нужно посоветоваться с врачом.

Закаливающие процедуры могут быть разными в различные сезоны года. Летом – душ, общее обливание, воздушная ванна, зимой – обливание ног.

**Успехов и здоровья полные кармашки Вам и вашим детям!**

#### **Список литературы**

1. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. - М., 12017.
2. Абросимова Л. И., Юрко Г. П. Физическое воспитание детей.- М, 2009г.
3. Воспитание детей раннего возраста / Э.О.Смирнова, Н.Н.Авдеева, Л.Н. Галигузова и др. -М.: Просвещение: Учебная литература, 1996.
4. Воспитание детей раннего возраста: Методическое пособие к программе «Кроха» / под ред. Г.Г.Григорьевой. - Н.Новгород. 1997.
5. Галанов А. С. «Психическое и физическое развитие ребенка от 1 года до 3 лет», Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей .- 3-е изд., испр. и доп. .- М. : АРКТИ, 2006.г
6. Голубева Л.Г. Проблемы физического воспитания детей раннего возраста в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе. С. 18 - 30.