«Польза закаливания в осенне-зимний период»

Консультация для родителей

Подготовила: Лукьянчук И.Г.
ноябрь 2021 год.

Формы применения закаливания в осенне-зимний 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 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.

Приучать ребенку 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.

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.

Пребывание на воздухе. В режиме закаливания в осенне-зимнем периоде неоспоримо важное место принадлежит длительному пребыванию на воздухе.

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 воздухе.

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.

Специальные мероприятия. Из специальных закаливающих мероприятий в осенне-зимний период можно проводить: обтирания, обливания и воздушные ванны в движении.

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.