

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Кудеяровский детский сад**

**План-конспект родительского собрания в средней  
разновозрастной группе «Четыре закона  
закаливания».**

**Воспитатель: Калачева С.Н.**

**Кудеярово, 2020**

Цель: создание установки у **родителей** на совместную работу по сохранению и укреплению **здоровья детей**.

Задачи: 1) показать **родителям взаимосвязь закаливающих процедур и здоровья ребенка**; 2) познакомить **родителей** с основными правилами, методами **закаливания детей**; 3) мотивировать **родителей на здоровый образ жизни**.

Актуальность: на фоне вступления ребенка в детский коллектив возможны частые простудные заболевания (*вследствие физической адаптации*). **Закаливание же**, в свою очередь, способствует укреплению иммунитета ребенка и повышает сопротивляемость организма к вирусам и инфекциям.

Форма проведения: лекция с элементами дискуссии.

Подготовительный этап:

На данном этапе воспитатели информируют **родителей о предстоящем собрании**, указывая на актуальность его темы.

Также воспитатели организуют выставку рисунков **детей на тему «Закаляйся, если хочешь быть здоров»**.

В группе проводятся беседы с детьми на тему «**Зачем надо закаляться?**» «**Закаляешься ли ты дома? Как?**»

### **Ход родительского собрания:**

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые мамы и папы! Мы рады приветствовать вас!

**Здоровье детей** и их развитие – одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения. **Здоровый** и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка**, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен **здоровый образ жизни**.

Сколько тревог и волнений доставляют нам частые простудные заболевания **детей**, одна из причин которых – отсутствие должной **закали** детского организма. Интересно, что теоретически пользу **закаливания** признает большинство **родителей**, а вот на практике.... «*Машенька, закутайся лучше, а то простудишься!*», «*Витя, не стой у окна, а то продует!*» - знакомо звучит? А маленький человек, закутанный с головы до ног в зимний солнечный день, когда на градуснике ноль! Тоже знакомая картина. Даже в комнате некоторые **родители кутают детей**. Но несмотря на это, малыши болеют ангинами, бронхитами и пр. Как же предупредить простуду и защитить ребенка от нее?

Средство это простое и доступное всем – систематическое **закаливание организма**. Эффективность зависит от правильной организации: регулярности, постепенности, учета состояния **здоровья ребенка**.

Какие же способы **закаливания у нас имеются**? Как их использовать?

Начнем с использования природных факторов – воды, воздуха, солнечных лучей. Суть **закаливания** и заключается в тренировке механизма терморегуляции. У **незакаленного** ребенка этот механизм не развит.

Простые и доступные – воздушные ванны. Малышам еще в детстве нужно прививать привычку к свежему воздуху. Это касается, прежде всего, помещения, в котором они находятся. Его надо проветривать в течение дня как

можно чаще. Чистый, свежий воздух (*18-19 градусов*) способствует хорошему самочувствию, бодрому состоянию ребенка. Если на улице температура не очень низкая, можно держать форточку открытой весь день. Воздушные ванны для дошкольников длятся от 5 до 10 минут при температуре 18-20 градусов. Затем каждые 2-3 дня продолжительность воздушной ванны увеличивается на 2-5 минут и доводится до 30-40 минут. Во время этой процедуры ребенок частично или полностью раздет. Лучше, чтобы при проведении **закаливания ребенок двигался**, выполнял комплекс упражнений. Летом воздушные ванны хорошо принимать в тени деревьев, дважды в день. Очень полезно ходить босиком.

Важный элемент **закаливания** – длительное пребывание на воздухе. Прогулки при любой погоде – без единого исключения, без ссылок на холод и слякоть. Продолжительность их зимой 3-4 часа, а летом – практически целый день.

Успешность **закаливания зависит от того**, как одевают ребенка: чем чаще его кутают, тем чаще он болеет. Прогулка не будет в радость «упакованному» по уши малышу – трудно двигаться, ребенок перегревается. Итак, одежда должна прежде всего соответствовать погоде, сезону, быть легкой, желательно из натуральных тканей, не стеснять движений.

**Закаливание** на солнце летом – сильнодействующая процедура. Приступать к ней можно только после консультации с врачом. И во время солнечных ванн, и после них, нужно обязательно следить за самочувствием ребенка. Принимать их лучше утром с 9 до 11 часов, когда количество ультрафиолетовых лучей минимально. Длительность процедуры от 3-4 до 20-25 минут, после ее окончания ребенок должен отдохнуть в тени 10-15 минут, а затем принять душ или искупаться. Нельзя допускать перегревания тела. Помните, длительное пребывание на солнце не **закаляет организм**, а ослабляет его, наносит вред **здоровью**.

Просто и доступно **закаливание детей водой**. Водные процедуры начинают с умывания. Сначала теплой водой, а потом все холоднее. Ребенка приучают мыть не только руки и лицо, но и шею, верхнюю часть груди. Малыши очень любят играть с водой. Этот интерес используют, организуя игры с водой.

После сна полезны влажные обтирания (*1-2 минуты*). Влажной варежкой из махровой ткани, губкой или полотенцем обтирают ребенку руки, шею, а затем верхнюю половину туловища и ноги. Растирают тело по ходу кровеносных сосудов (от кисти рук к плечу, от стопы к бедру, живот и грудь растирают круговыми движениями справа налево).

Маленьких **детей обтирает взрослый**, а пяти-шестилетние дети вполне могут это сделать сами. Завершают процедуру энергичным растиранием полотенцем до покраснения кожи. Температура для обтирания сначала 32-28 градусов с постепенным снижением до 22-20.

**Закаливающее** значение имеет мытье ног перед сном. Сначала обтирают ноги влажным полотенцем, затем постепенно переходят к ежедневному омовению стоп и, наконец, погружение их в воду. Вода слегка теплая или комнатной температуры (*16-20 градусов*). После процедуры ноги насухо вытирают полотенцем.

Эффективное средство **закаливания** – контрастное обливание ног, сначала холодной водой, затем теплой, потом снова холодной. Когда ребенок

привыкнет к этому виду **закаливания**, можно переходить к обливанию, следуя принципу постепенного снижения температуры воды.

Действенное средство **закаливания** – **душ и купание**. Купаться в естественных водоемах лучше после утренней гимнастики. Сочетание воздействия воды, солнца и движения дает превосходные результаты. Температура воды должна быть не ниже +22 градусов. В воде ребенок должен как можно больше двигаться. При первых признаках озноба (*посинение губ, гусиная кожа*) купание следует прекратить и растереть ребенка сухим полотенцем до покраснения кожи.

Подводя итог вышесказанному, нельзя не упомянуть об основных правилах **закаливания**.

Правило 1. Соблюдайте систематичность.

Ожидаемый эффект от **закаливания** можно получить только при ежедневных процедурах. Кроме того, вы незаметно для себя и для ребенка сформируете полезные ежедневные ритуалы.

Правило 2. Увеличивайте время выполнения процедур и силу раздражающего действия плавно.

Организм ребенка должен постепенно приспособиться к необычным для него условиям. Соблюдение постепенности сделает **закаливание** комфортным для вас и вашего малыша.

Правило 3. Всегда учитывайте настроение и пожелания ребенка. **Закаливайте в форме игры**.

Только так вам удастся достичь положительного эффекта. Если ребенок недоволен, расстроен, отложите или перенесите процедуры на другое время. От этого никто не проиграет, зато у ребенка не возникнет негативного отношения к **закаливанию**.

Правило 4. Проводите **закаливающие** процедуры только со **здоровым ребенком**.

Ваш малыш должен быть **здоров!** Никогда не начинайте **закаливать**, если ребенку холодно – вы можете вызвать переохлаждение организма.

И, конечно, необходимо помнить, что ребенок копирует поведение **родителей**. Поэтому следует задуматься о том, как показать малышу достойный пример.

Далее **родители** в форме беседы и дискуссии обмениваются мнениями и опытом по теме **собраний**, задают интересующие вопросы воспитателю и друг другу.

2 часть собрания: решение вопросов о подготовке новогоднего утренника.

Выступление заведующей д/с. Макаровой Л.В.

Другие вопросы.

Заключительный этап:

На этом этапе проводится анкетирование **родителей**.