

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Зачем нужно закаливание? Закаливание и физическая подготовка к школе» (для просвещения родителей детей подготовительной группы, 6–7 лет)

Разработали:

Катаева Людмила Евгеньевна — воспитатель

Платонова Лариса Александровна — воспитатель

Зачем нужно закаливание: польза для ребёнка 6–7 лет

Закаливание — это не «про холод» и не про испытания на прочность, а тренировка естественных защитных механизмов организма. Для ребёнка на пороге школы оно особенно важно, потому что помогает справляться с типичными трудностями адаптации: частыми ОРВИ в коллективе, перепадами погоды, повышенной утомляемостью.

Что именно даёт закаливание организму дошкольника:

- **Укрепляет иммунитет.** Регулярные щадящие процедуры тренируют защитные реакции: организм быстрее и эффективнее реагирует на контакт с возбудителями инфекций. В результате ребёнок реже болеет, а если заболевает — переносит болезнь легче.
- **Улучшает терморегуляцию.** У детей механизмы сохранения тепла и охлаждения ещё совершенствуются. Закаливание помогает им быстрее адаптироваться к перепадам температур (например, при переходе из тёплого помещения на улицу или наоборот).
- **Поддерживает работу нервной системы.** Умеренные природные факторы (прохладный воздух, вода) действуют как мягкий «тренинг» для нервной регуляции: ребёнок становится спокойнее, лучше переносит стрессовые ситуации, у него нормализуется сон и аппетит.
- **Повышает общую выносливость.** За счёт улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребёнок дольше сохраняет работоспособность — это критично, когда в школе появляются новые нагрузки.

Важно: перед началом любых закаливающих процедур и увеличением физической нагрузки обязательно проконсультируйтесь с педиатром. Врач учтёт индивидуальные особенности здоровья ребёнка и подскажет безопасные методы и допустимые уровни нагрузки.

Принципы закаливания

Чтобы закаливание действительно помогало и не вредило, важно соблюдать базовые правила:

- **Постепенность.** Температуру и интенсивность воздействия меняют очень медленно. Например, снижение температуры воды на 1–2 °C раз в несколько дней — это нормальный темп. Резкие перепады опасны.
- **Систематичность.** Эффект дают регулярные процедуры. Перерыв 7–10 дней может свести на нет достигнутые результаты. Лучше делать понемногу каждый день, чем редко и интенсивно.
- **Положительный эмоциональный фон.** Если ребёнок боится или сильно протестует, пользы не будет. Процедуры лучше подавать в игровой форме: «тренируем суперсилу», «супергеройский душ», «прогулка разведчиков».

- **Индивидуальный подход.** У всех детей разная чувствительность к холоду, разный уровень тренированности. То, что подходит одному ребёнку, другому может быть рано или слишком сложно.
- **Учёт самочувствия.** При болезни, температуре, обострении хронических состояний закаливание временно прекращают.

Методы закаливания для детей 6–7 лет

Воздушное закаливание (самый мягкий и доступный вариант)

- **Проветривание помещения.** Поддерживайте в комнате температуру +20...+22 °С днём. Во время активной игры или гимнастики допустимо кратковременное снижение до +16...+18 °С. Проветривайте комнату не менее 3 раз в день.
- **Одежда по погоде.** Избегайте «перекутывания»: перегрев снижает защитные силы организма не меньше, чем переохлаждение.
- **Ежедневные прогулки.** Оптимально — не менее 3–4 часов суммарно в день, независимо от погоды.
- **Ходьба босиком.** Дома по безопасным покрытиям (ковёр, пол), летом — по траве, гальке, песку. Это тренирует свод стопы и улучшает терморегуляцию.

Водное закаливание (более интенсивное воздействие)

Начинайте с самых щадящих вариантов:

- **Обливание стоп.** Начальная температура воды — около 30 °С. Снижайте её на 1–2 °С каждые 2–3 дня, доводя до 16–18 °С. После процедуры ноги тщательно вытирают жёстким полотенцем.
- **Обтирание полотенцем.** Мягкой варежкой или полотенцем, смоченным водой, обтирают руки, ноги, грудь, спину. Начинают с температуры воды 34–35 °С, постепенно снижая до 22–24 °С.
- **Полоскание горла и рта водой комнатной температуры.** Помогает тренировать слизистые носоглотки и снижает риск ангины и обострений аденоидов.

Солнечные процедуры

Солнечные ванны полезны, но требуют осторожности:

- Лучшее время для пребывания на солнце — до 11:00 и после 16:00.
- Начинайте с 5–10 минут, постепенно увеличивая продолжительность.
- Обязательно используйте головной убор и защищайте кожу от прямых солнечных лучей.
- Не проводите солнечные процедуры сразу после еды или перед ней (рекомендуется выдержать интервал не менее 1,5 часов).

Физическая подготовка к школе: какие качества развивать

Для успешного старта в школе важны не отдельные упражнения, а развитие комплекса физических качеств:

- **Выносливость.** Ребёнок должен уверенно ходить и бегать, подниматься по лестнице, переносить небольшой рюкзак.
- **Координация и равновесие.** Помогают сохранять правильную позу за партой, писать без излишнего напряжения, удерживать внимание.
- **Гибкость и подвижность суставов.** Важна для правильной посадки и профилактики нарушений осанки.
- **Сила мышц спины и живота.** Это основа здоровой осанки и устойчивости к статическим нагрузкам.
- **Свод стопы.** Профилактика плоскостопия через ходьбу босиком, лазание, балансиры, специальные дорожки.

Практические рекомендации для семьи

- **Утренняя гимнастика 10–15 минут.** Проводите её в игровой форме: «кошка», «дерево», «самолёт», «лягушка». Чередуйте наклоны, повороты, приседания, прыжки, ходьбу на носках и пятках.
- **Подвижные игры.** «Классики», эстафеты, игры с мячом, бег с препятствиями, прыжки со скакалкой (по возрасту и без переутомления).
- **Лазание и балансирование.** Используйте шведскую стенку, канат, балансировочные доски, бревно на прогулке.
- **Спортивные навыки.** Велосипед, самокат, лыжи, коньки — в зависимости от сезона и возможностей семьи.
- **Мелкая моторика и осанка.** Рисование стоя у мольберта, лепка, конструирование, пальчиковые игры. Это косвенно поддерживает готовность к письму и снижает утомление.

Пример домашнего комплекса упражнений (10–12 минут)

1. **Разминка (2 минуты):** ходьба на месте, на носках, на пятках, лёгкий бег.
2. **«Дерево» (1 минута):** стоя на одной ноге, вторую согнуть, руки вверх. Поменять ногу.
3. **«Кошка» (1 минута):** на четвереньках чередовать округление и прогиб спины.
4. **Приседания (10 раз):** спина прямая, пятки не отрывать от пола.
5. **Наклоны в стороны (8–10 раз):** руки вверх, тянемся в стороны.
6. **Прыжки на месте (15–20 раз)** или прыжки через воображаемую линию.
7. **Ходьба на носках/пятках (по 30 секунд).**
8. **Растяжка (1–2 минуты):** мягкие наклоны к ногам, потянуться вверх.

Как вписать закаливание и физкультуру в обычный день

- **Утро:** короткая гимнастика + умывание прохладной водой.
- **День:** прогулка с активными играми, лазание на площадке, ходьба босиком дома.
- **Вечер:** спокойные игры, растяжка, полоскание горла.

Главное — регулярность и положительный настрой. Если ребёнку нравится, он будет делать это с удовольствием.

На что обращать внимание: признаки, что нагрузка или закаливание не подходят

Стоит скорректировать подход или временно прекратить процедуры, если у ребёнка наблюдаются:

- повышенная утомляемость, раздражительность, плаксивость;
- ухудшение сна и аппетита;
- частые простуды после начала процедур;
- выраженная дрожь, посинение губ или пальцев после контакта с прохладой.

При появлении этих признаков обязательно обратитесь к педиатру.

Роль семьи и личный пример

Дети копируют поведение взрослых. Если родители сами гуляют в любую погоду, делают зарядку, не боятся прохлады, ребёнок воспринимает это как норму. Совместные семейные активности (прогулки, велопогулки, игры на площадке) укрепляют здоровье и эмоциональную связь.

Практические советы для родителей

1. **Начните с малого.** Выберите 1–2 привычки: утренняя гимнастика и ежедневные прогулки.
2. **Ведите простой дневник.** Отмечайте, как ребёнок реагирует на новые практики (настроение, сон, активность).
3. **Используйте игровые названия.** Вместо «закаливание» говорите «тренируем суперсилу», вместо «обтирание» — «супергеройский душ».
4. **Не сравнивайте детей.** Темпы адаптации индивидуальны.
5. **Согласуйте действия с воспитателями.** В детском саду уже есть элементы закаливания и физкультуры — лучше действовать в едином подходе.

Список использованной литературы

1. Арнаутова, Т. Ф. Влияние закаливающих мероприятий на здоровье дошкольников / Т. Ф. Арнаутова // Современные научные исследования и инновации. — 2021. — № 12.
2. Воронцова, И. М. Закаливание детей с применением интенсивных методов: методические рекомендации / И. М. Воронцова, Л. А. Беленький. — СПб., 2010. — 27 с.
3. Глазырина, Л. Д. Физическая культура — дошкольникам: программа и методические материалы. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 128 с.
4. Ефименко, Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. — М.: Школьная пресса, 2000. — 160 с.
5. Лабодаева, Т. П. Гигиенические аспекты закаливания детей и подростков: учебно-методическое пособие. — Минск: БГМУ, 2017. — 48 с.
6. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду // Дошкольное воспитание. — 2012. — № 11. — С. 10–23.