

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 54 «Веснушки»  
(МБДОУ «Детский сад № 54 «Веснушки»)



**Консультация для родителей  
«Закаливание детей 2–3 лет»»**

Составитель: Штетингер Людмила Ивановна,  
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 54»

Междуреченск 2025

## **Аннотация**

Закаливание — популярная, но иногда критикуемая мера профилактики респираторных инфекций. Некоторые родители скептически относятся к закаливанию, поскольку их попытки не увенчались успехом.

Закаливание эффективно при соблюдении принципов систематичности, постепенности, методичности и строгого режима дня.

## Консультация для родителей

### «Закаливание детей 2–3 лет»

Закаливание — широко известный метод профилактики простудных заболеваний, однако его эффективность иногда подвергается сомнению. Некоторые родители, не добившись желаемых результатов, разочаровываются в этом способе укрепления здоровья.

Закаливание дает результат только при регулярном проведении, плавном увеличении нагрузок, правильной технике и соблюдении распорядка дня.

Да, соблюдать эти принципы в домашних условиях вполне возможно — для этого родителям необходимо скорректировать уклад жизни, распорядок дня, повседневные привычки и даже стиль общения между членами семьи.

Спокойная и доброжелательная атмосфера в семье укрепляет здоровье ребенка, тогда как частые ссоры и стресс способствуют развитию неврозов, снижают сопротивляемость организма и увеличивают вероятность ОРВИ.

Образ жизни родителей напрямую влияет на здоровье детей. Особенно опасно курение - у таких детей чаще возникают болезни органов дыхания. Бросив эту вредную привычку, родители позаботятся не только о себе, но и о здоровье своего малыша.

Режим дня имеет большое значение для здоровья ребенка.

Во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, что негативно сказывается на детях.

У детей, посещающих детский сад, нередко наблюдается ухудшение здоровья после выходных и праздничных дней. Это связано с нарушением привычного режима - дома ребёнок часто не придерживается установленного в дошкольном учреждении распорядка.

\* Поздно ложатся спать.

- \* Не спят днем.
- \* Не гуляют.
- \* Проводят много времени у телевизора.
- \* Переедают сладости.

Это негативно сказывается на здоровье детей, ослабляя их иммунитет.

Дома у ребенка должен быть такой же режим, как в детском саду. Для детей, не посещающих дошкольное учреждение, необходим четкий распорядок дня, соответствующий возрасту. Соблюдение режима дня является важным условием для успешного закаливания.

Родители спрашивают, можно ли защититься от респираторных инфекций (простуды) с помощью закаливания. Несмотря на то, что простуда вызывается инфекцией, дети болевают после переохлаждения (промокания ног, сквозняка).

Дети болеют с разной частотой из-за различного уровня защитных сил организма. Охлаждение ослабляет иммунитет, что увеличивает риск заболевания.

Обычно слизистая носа защищает от болезнетворных микроорганизмов, но охлаждение снижает эту защиту. Охлаждение также ослабляет защитные функции слизистой всей дыхательной системы. Это позволяет как новым, так и уже имеющимся в организме бактериям стать агрессивными и вызвать заболевание.

Закаливание помогает организму правильно реагировать на понижение температуры. Тренированный организм увеличивает выработку тепла и уменьшает теплоотдачу, защищаясь от холода.

Закаливание часто болеющих детей требует осторожности и терпения. Устойчивый эффект закаливания достигается постепенно.

Для закаливания важно не только проводить специальные процедуры, но и создать условия для тренировки терморегуляции ребенка. Необходимо постепенно снижать количество одежды на ребенке. Чрезмерное потоотделение может привести к переохлаждению, поэтому важно следить за тем, чтобы кожа ребенка была сухой.

Не одевайте ребенка слишком тепло дома. Избегайте постоянного ношения шерстяных носков, валенок или войлочных ботинок.

Не опасайтесь открывать форточки: свежий прохладный воздух полезен для часто болеющего ребенка.

Приучите ребенка умываться правильно, сначала теплой, а затем прохладной водой.

Прогулка важна для здоровья ребенка, особенно летом. Старайтесь, чтобы ребенок проводил как можно больше времени на свежем воздухе.

Для часто болеющих детей подходят воздушные ванны и контрастное обливание ног. Также полезна дыхательная гимнастика, которая улучшает кровообращение в легких и бронхах, вентиляцию и функцию дыхания.

Летом закаливание можно дополнить хождением босиком: Начинайте с коротких прогулок по теплomu песку или земле. Постепенно увеличивайте время и переходите на прохладную траву.

Гимнастика и закаливание должны быть приятными для ребенка. Избегайте принуждения и делайте упражнения в игровой форме. Родителям рекомендуется присоединиться к ребенку в утренней гимнастике, превращая ее в веселую игру.

Правильное физическое воспитание защищает от ОРВИ. Важно соблюдать меры предосторожности: Избегайте контакта с больными. Ограничьте поездки в общественном транспорте и посещение людных мест. Изолируйте заболевшего члена семьи, используя ширму или занавеску.

Правильный уход во время болезни:

- \* Способствует скорейшему выздоровлению.

- \* Снижает риск повторного заболевания.

**Схема закаливания для детей от 2 лет:** Температура воздуха в помещении: +20-18°C. Воздушная ванна: 10-15 минут. Ребенок одет в трусики, майку и легкие тапочки или носки. Включает 6-7 минут гимнастики.

**Схема закаливания для детей от 2 лет (умывание):** Температура воды постепенно понижается: Летом с +28°C до +18°C. Зимой с +28°C до +20°C. Дети старше 2 лет умывают лицо, шею и руки до локтя. Старше 3 лет дополнительно умывают верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше 3 лет: +28°C. Минимальная температура воды: Летом: +16°C. Зимой: +18°C.

**Дневной сон:** Летом: на свежем воздухе. Зимой: в проветренной комнате при температуре +16-15°C.

**Прогулки:** 2 раза в день. При температуре до -15°C. Продолжительность: от 1-1,5 часа (сначала) до 2-3 часов (постепенно увеличивать). Лето: Солнечные ванны: 5-10 минут. 2-3 раза в день. Пребывание в тени на свежем воздухе: не ограничено.

**Контрастное обливание ног:** Обливать стопы и нижнюю треть голени водой: +38°C, +28°C, +38°C. Делать перед дневным сном. Летом можно обливать ноги после прогулки, постепенно снижая температуру воды:

- \* детям до 3 лет: с +28°C до +18°C.

- \* детям старше 3 лет: с +28°C до +16°C.

**Полоскание рта и горла:**

- \* Полоскать рот (детям 2-4 лет) и горло (детям старше 4 лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея.

\* Делать 2 раза в день: утром и вечером.

\* На одно полоскание использовать около 1/3 стакана воды.

Закаливание воздухом, водой и солнцем, а также массаж и гимнастика способствуют укреплению нервной системы и улучшению работы основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной).

- Эти процедуры повышают уровень гемоглобина и иммунитет, а также ускоряют обмен веществ.

- Для достижения максимальной эффективности закаливание должно проводиться регулярно и с постепенным увеличением интенсивности нагрузок.