

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно  
– эстетическому развитию детей «Журавлик» МО «Алданский район» РС (Я).**

678940, РС (Я) Алданский район, пос. Нижний Куранах, 1 микрорайон, дом 17, т. 62325, e-mail [guravlikdoy@bk.ru](mailto:guravlikdoy@bk.ru)

---

# **КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ "ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ" В СТАРШЕЙ ГРУППЕ.**

**П. НИЖНИЙ КУРАНАХ.**

# **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ:** **«Закаливание в домашних условиях».**

Разработала  
Воспитатель 1 категории  
Черных Наталья Романовна

## **Цели собрания:**

1. Способствовать осмыслению родителями ответственности за здоровье своих детей, формированию гигиенических навыков.
2. Дать советы и рекомендации родителям по поводу укрепления здоровья их ребенка и формирования привычки и необходимости в здоровом образе жизни.
3. Дать советы и рекомендации по развитию правильного произношения и речи.

**Форма проведения:** диспут.

## **Подготовительная работа к собранию:**

- Подготовка сценария классного родительского собрания;
- Подготовка к акции «Кусочек хорошего настроения».
- Оформление стенда на тему: «Здоровье в нашей семье».

## **План собрания:**

- **Вступительное слово воспитателя.**
- **Консультация медицинской сестры на тему:** «Закаливание в домашних условиях» (закаливание водой, умывание, ножные ванны, контрастные ножные ванны, обтирание, душ, купание, закаливание воздухом, воздушные ванны, игры на воздухе и пешеходные прогулки, сон на воздухе, воздушно-солнечные ванны).
- **Консультация логопеда на тему:** «Развитие речи детей старшего возраста».
- **Индивидуальные беседы с родителями.**

## **Ход собрания**

### **Вступительное слово воспитателя:**

- Здравствуйте, уважаемые родители!

Мы уже говорили с вами о закаливании.

Что вы думаете об этом?

**Консультация медицинской сестры** на тему: «Закаливание в домашних условиях» (закаливание водой, умывание, ножные ванны, контрастные ножные ванны, обтирание, душ, купание, закаливание воздухом, воздушные ванны, игры на воздухе и пешеходные прогулки, сон на воздухе, воздушно-солнечные ванны). Немного о закаливании:

Вы уже многое знаете, умеете, но мне хотелось бы вам немного напомнить. Очень важно придерживаться ряда обязательных условий:

- начинать его с малых дозировок;
- увеличивать их постепенно;
- проводить процедуры систематически, ежедневно;
- обязательно учитывая индивидуальные особенности ребенка;
- в отдельные возрастные периоды закаливание проводится по-разному.

**Закаливание водой** имеет то преимущество, что можно брать воду любой температуры и постепенно изменять ее, используя этот вид оздоровления в любое время года.

При воздействии холодной воды кожные сосуды вначале сжимаются, наступает их спазм, кожа при этом бледнеет и появляется чувство озноба, кровь отливает к внутренним органам. Затем начинается усиленная выработка тепла внутренними органами; кожные сосуды расширяются, кожа краснеет, появляется приятное ощущение тепла.

Не следует допускать чрезмерное охлаждение, при котором кожа вновь бледнеет, губы синеют (организм в этом случае теряет больше тепла, чем вырабатывает). Чем меньше ребенок, тем осторожнее надо проводить закаливающие процедуры.

Для школьников рекомендуется использовать водные процедуры в виде умывания, ножных ванн, обтирания, душа и купания.

**Умывание** лица, шеи, верхней части груди и рук до локтей производят водой, температура которой 24—22°, с постепенным снижением ее до 18—16°. Для детей постарше можно снижать температуру воды до 16—14°.

**Ножные ванны** с постепенно понижающейся температурой воды хорошо *проводить так*:

ребенок погружает ноги до голеностопных суставов в таз с водой, температура которой 36—34°, в первый день — на 2—3 секунды, во второй — на 4—6 секунд; в третий день — на 10—15 секунд.

После этого понизьте температуру воды на 1° и проведите процедуру в таком же порядке, а затем еще раз снизьте температуру на 1° и т. д. Таким образом, снижая температуру каждые 3—4 дня, доведите ее до 24—20°.

**Контрастные ножные ванны** основаны на принципе постепенного привыкания к резким колебаниям температуры воды.

*Проводят их так*:

ставят два таза — один с водой 38°, второй — с водой, температура которой в первые дни на 3—4° ниже (то есть 35—34°) и каждые последующие 2—4 дня понижается на 1—2°, пока не будет доведена до 20°. В первом тазу температура не изменяется (38°).

Таким образом, разница температур в тазах все увеличивается. Ребенок опускает ноги до голеностопных суставов сначала в горячую воду на 2—3 секунды, затем, не вытирая, ставит во второй таз на 5 секунд, а потом вновь в первый и затем во второй, но уже на 10 секунд, и так 4 раза, доводя время погружения в холодную воду до 20 секунд.

После холодной воды надо хорошо вытереть ступни и энергично растереть их рукавичкой или полотенцем из махровой ткани. Лучше всего эти

процедуры проводить по утрам, после сна, что является очень хорошим профилактическим мероприятием против катаров верхних дыхательных путей, ангин и пр.

**Обтирание** проводится так же, как мы говорили раньше, только начальную температуру воды, равную 32—30°, снижают до 22—20°. Детей начиная с 6-летнего возраста, можно приучать делать обтирание самостоятельно, нужно лишь помочь им вытереться.

**Душ** — более сильная процедура, чем обтирание и обливание, так как воздействие температуры воды сочетается с ее давлением. При использовании душа наконечник его надо располагать не ниже 40—50 см над головой ребенка во избежание сильного давления струи воды. Температура воды должна быть на 1° выше, чем при обтирании. Длительность пребывания под душем — 20—40 секунд при температуре воздуха не менее 20—18°. Начав закаливающие водные процедуры, проводите их ежедневно круглый год в любую погоду. Летом температура воды для каждого вида процедуры должна быть на 1—2° ниже, чем зимой.

**Купание** в открытых водоемах допускается с 3-летнего возраста, но при условии, что дети подготовлены предварительно обтиранием, обливанием и воздушными ваннами. В условиях средней полосы России можно начинать купание при температуре воды не ниже 22°, воздуха — 24—26° при отсутствии ветра. Начальная длительность купания — от 1 до 2 минут, постепенно ее доводят до 5—8 минут. Школьники должны купаться в неглубоком месте с песчаным дном не при слишком быстром течении и только в присутствии взрослых. Не допускайте купания детей натошак и когда они потные. Обязательно заставляйте их двигаться в воде; по окончании купания быстро оботрите досуха, предложите согреться легкими движениями, обязательно в тени, а не на солнце.

**Закаливание воздухом** для школьников не менее полезно, чем для детей раннего возраста. Проводится оно в виде воздушных ванн в помещении, прогулок, сна на воздухе и воздушно-солнечных ванн.

Дети получают **воздушные ванны** в помещении во время утренней гимнастики, которая выполняется в хорошо проветренной комнате, а еще лучше — при открытой форточке.

Длительность таких ванн постепенно доводится с 4—5 минут до 10—12, а температура воздуха — с 20 до 18°.

Постепенно облегчайте одежду ребенка: сначала замените рубашку майкой, чтобы обнажить руки и шею, затем чулки носками — обнажите ноги.

Наконец снимите и майку, оставив ребенка в одних трусах.

Пребывание детей на воздухе должно составлять не менее 4—5 часов в день (с перерывами). Сюда включаются **игры на воздухе и пешеходные прогулки**.

**Сон на воздухе** разрешается при более низкой, чем детям раннего возраста, температуре (20—25°). Зимой надо обязательно использовать для сна на воздухе теплые спальные мешки.

**Воздушно-солнечные ванны** организуйте под навесом, тентом или в тени деревьев, в защищенном от ветра месте. Солнечные ванны как специальная процедура рекомендуются проводить с большей осторожностью из-за опасности перегревания. Во время прогулок следите, чтобы дети школьного возраста находились под прямыми лучами солнца не более 15 минут подряд.

### **НЕЛЬЗЯ:**

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
  - кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
  - требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
  - сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
  - лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
  - заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
  - кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
  - заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
  - не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
  - ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
  - сидеть у телевизора и за компьютером более 40—45 минут в день;
  - смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
  - ругать ребенка перед сном;
  - не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
  - разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
  - не прощать ошибки и неудачи ребенка.
- Что вы думаете по поводу прочитанного?  
- С чем вы согласны? С чем нет?  
- Что можете предложить сами?

*Выступления родителей.*

### • **Индивидуальные беседы с родителями**

*Литература для подготовки собрания:*

- "Закаливайтесь на здоровье", А.П. Лаптев, Москва, "Медицина", 1991г.
- Родительские собрания: 2 класс/ Авт.-сост. О.П.Варенька.- М.: ВАКО, 2008.- 240с.
- Я. Бердыхова. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт, 1990.
- Е.Н. Вавилова. Укрепление здоровья детей. Москва, Просвещение, 1986.

- Н.Ф. Виноградова. Воспитателю о работе с семьей. Москва. Просвещение 1989.
- И.И. Гребешкова. М: Медицина 1990 г. Ваш ребенок.
- В. Михайлов, А. Палько. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия 1985.
- Ю.Ф. Зиановский. К здоровью без лекарств. Москва, Советский спорт 1990.
- А.Ф. Островская. Педагогические ситуации в семейном воспитании. Москва, Просвещение, 1998.
- В.И. Теленчи. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение. 1987.
- Ф. В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Ради здоровья детей. М; Просвещение, 1985.
- Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика Ф.В. и спорта. Москва, 2000.
- А.Г. Хриповская. Мир детства. Москва, Педагогика, 1988.
- «Физическая культура в семье» Изд. «Физкультура и спорт». - 1969.- 336с.