Консультация для родителей

**«Будь здоров, малыш»**

Дошкольное детство - самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей - это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей. Таким образом, детский сад сегодня это та социальная структура, которая в основном определяет уровень здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду приоритетное направление деятельности всего коллектива, включает в себя:

- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;

- реализацию здоровьесберегающих технологий;

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы упражнений и игр с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- формирование привычек здорового образа жизни;

- реализацию рационального здорового питания детей;

- разработку и осуществление системы закаливания детей;

- регулярный контроль за состоянием здоровья детей

Наибольшие положительные результаты эта важная многоплановая работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьёй. Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Основы здоровья закладываются в дошкольном возрасте и являются необходимым фактором благополучной жизни любого человека. Неслучайно великий педагог В. А. Сухомлинский писал: «От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

**Закаливание** - это тренировка иммунитета кратковременными холодовыми раздражителями.

В любое время года и взрослому человеку, и ребёнку необходимы закаливающие процедуры. У нас в детском саду они проводятся под руководством медсестры. Закаливающие воздушные процедуры и ходьба босиком по массажным коврикам.

Установлено, что человек, регулярно принимающий закаливающие процедуры, гораздо реже болеет, особенно простудными заболеваниями, а также легче переносит любое заболевание, быстрее выздоравливает.

Благодаря закаливанию совершенствуется не только взаимодействие физиологических систем: дыхания и кровообращения, но также и работоспособность центральной нервной системы, психическое и физическое развитие.

Положительный эффект закаливания детей, воспитывающихся в семье, может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих правил:

* индивидуальный подход при выборе закаливающих процедур;
* постепенность увеличения силы раздражения;
* систематичность и постепенность закаливания.

**Обширное умывание** проводится прохладной водой. Этот вид закаливания можно применять с 3-х лет.

Ребёнок должен открыть кран, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же самое проделать левой рукой.

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказав «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговые движения по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» руки, вытереть насухо.

**Обливание ног.** Ребёнку в ванной поочерёдно обливают ноги водой. Температура воды 38 - 28 - 36 градусов. Лить воду нужно ковшом, начиная с колен. Температура воды постепенно снижать и довести до 26 - 18 - 36 градусов. Заканчивается процедура всегда тёплой водой. Затем ноги хорошо растирают мокрым полотенцем.

Можно применить **контрастные ванны.**

В ванной поставить два тазика с водой и предложить ребёнку сначала встать в тёплую воду, а затем в холодную, потом снова в тёплую. Температура воды 38 - 18 - 38 градусов. Ноги тщательно растереть полотенцем.

**Закаливание воздухом** осуществляется следующим образом.

В холодное время года продолжительное проветривание повторяется 5 - 6 раз в сутки, обязательно перед сном *(20 - 30 минут)*; воздушные ванны *(поясное или частичное обнажение кожных покровов)* до 10 минут 3 - 4 раза в день.

Длительность прогулки должна быть 1, 5 - 2 часа, в зависимости от погодных условий.

Закаливающие процедуры, помимо повышения сопротивляемости к холоду, способствуют улучшению регулирующей функции головного мозга. Преобладание процессов возбуждения в центральной нервной системе сопровождается повышенной тратой энергии, быстрой утомляемостью, что ведёт к истощению нервной системы. Поэтому тем детям, которые проводят время бодрствования преимущественно в подвижных играх, особенно возбуждаются перед сном и плохо спят, закаливание возбуждающими процедурами противопоказано. Полезны только успокаивающие процедуры, например, обтирание, тёплые ванны перед сном.

Выбирая закаливающие воздействия для ребёнка, следует учитывать его индивидуальные особенности: состояние здоровья, физическое и психическое развитие.

К закаливанию часто болеющих детей надо подходить очень осторожно. Но ни в коем случае нельзя вообще лишать ослабленного ребёнка закаливания, так как именно ему оно, прежде всего, необходимо для здоровья.

Положительный эффект от закаливания сохраняется только при постоянном повторении процедур.