Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 37»

**Рекомендации родителям**

**по организации оздоровления**

**детей раннего возраста**



Подготовила:

воспитатель группы № 17

Кротова О. А.

ЗАТО Северск Томской области

Формирование основ здорового образа жизни является основой развития всесторонне развитой, зрелой личности. Чем раньше малыша начинают приучать к порядку и прививать здоровые привычки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.

***Рациональный режим дня.***

Режим дня подразумевает разумное распределение времени и чередование различных видов деятельности в течение дня. Соблюдение режима дает возможность растущему детскому организму развиваться без сбоев, болезней, помогает облегчить процессы адаптации, обучения. Именно поэтому режим дня становится основой здоровья с самых первых дней жизни.

*На чем должны строиться режимные мероприятия с детьми раннего возраста?*

1. На полноценном удовлетворении базовых потребностей организма ребенка (сон, питание, движение, общение и т.п.).

2. На рациональном уходе за малышом, в том числе обеспечении чистоты.

3. На вовлечении ребенка в трудовые процессы.

4. На формировании общепринятых гигиенических навыков.

5. На эмоциональном благополучии и общении.

6. На учете индивидуальных особенностей ребенка.



***Закаливание.***

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Польза закаливающих процедур заключается в повышении организма малыша к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций. Несмотря на то, что в будние дни ребенок посещает детский сад, родители при желании могут проводить эффективные закаливающие процедуры. Например, ежедневные обливания прохладной водой могут проводиться утром или вечером. Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.



***Существует несколько отдельных способов закаливания водой****:*

*Обтирание*- самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким действием, а массаж всегда делают конечности снизу-вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

*Обливание -* начальная температура воды +30, затем, постепенно доводят до +18. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание малышу начинают с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

***Солнце.***

Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У малышей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно.