

## **Консультации для родителей по оздоровлению и закаливанию детей дошкольного возраста в домашних условиях.**

Наши дети. Сколько радости и надежд связано с их появлением на свет. Мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, красивыми и умными. Мы готовы сделать все от нас зависящее, чтобы их детство было счастливым.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма.

**Дошкольный возраст** (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.

К сожалению, многие **родители** не дооценивают значение этого **возраста**, рассматривают его как переход от младенчества к школьному периоду, как своеобразный отдых. Но именно в саду формируются основные двигательные навыки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность.

Как часто **родители**, развивая своих **детей** интеллектуально и эстетически забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему - то второстепенному, происходящему само по себе.

**ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ НАПРАСНО, НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ - ПОТОМ ПРИДЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ, А ЭТО ВСЕГДА ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ И МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО.**

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Приступить к **закаливанию** можно в любое время года.
2. **Закаливание** нужно проводить систематически.
3. Основной принцип - постепенность.
4. **Закаливающие** процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. **Закаливающие** процедуры надо проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Разумное воспитание немислимо без **закаливания**. **Закаленные дети меньше болеют**, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие. И детский сад, а потом занятия в школе он не пропускает, и мама "не сидит" на больничных!

## **ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОТ ТРЕХ И СТАРШЕ.**

Ориентировочная схема распределения **закаливающих** процедур в режиме дня дошкольника.

1. Зарядка. Упражнения выполняются в трусиках, босиком.
2. Умывание до пояса,  $t$  воды 16-14градусов.
3. Полоскание горла.
4. После сна - контрастные ножные ванны.
5. Вечером - гигиеническая ванна с последующим обливанием.

В летнее время к этому добавляются свето - воздушные или солнечные ванны (от 5 до 15 минут, ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме от 3 до 7 минут. Приучайте ребенка ходить босиком. Это способствует профилактике плоскостопия.