
***«О закаливании и оздоровлении детей***

***в детском саду и дома»***
**Автор: инструктор по физической культуре Гайнулина Л.В.**

 Уважаемые родители! Мы очень рады всех вас видеть на нашем сайте! Сегодня мы поговорим о закаливании и оздоровлении детей в детском саду и дома.

 В основе укрепления здоровья детей предпосылок здорового образа жизни лежат задачи, которые включают в себя:

* организацию режима дня, обеспечение необходимой продолжительностью сна в

соответствии с возрастом ребенка;

* создание условий для оптимального двигательного режима; осуществление

оздоровительных и закаливающих мероприятий;

* полноценное питание;
* обеспечение благоприятной гигиенической обстановки;
* создание атмосферы психологического комфорта.

 Как вести здоровый образ жизни? Это очень важный вопрос. К сожалению, сегодня существует устойчивое мнение, что «дети без болезней не растут». Это происходит потому, что родители не понимают: ЗОЖ — основа жизни человека. Часто приходится слышать фразы: «Пойдет в детский сад — начнутся болезни», «Закрой окно - простудишь ребенка», «Не лезь в лужу — простудишься», «Не ходи босиком — заболеешь». Такой подход к организации жизнедеятельности ребенка будет способствовать созданию тепличных для него условий. Между тем условия жизни должны быть максимально приближены к естественным, тогда детский организм будет более устойчив к инфекциям и вирусам. **Закаливание** — один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям внешней среды, а следовательно, простудным заболеваниям. Мы хотим познакомить вас с принципами, которым необходимо следовать для получения положительного эффекта от закаливания, среди них:

* постепенное увеличение силы раздражающего воздействия;
* систематическое проведение закаливающих процедур во все сезоны года;
* учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка.

 В нашем детском саду с целью закаливания и оздоровления воспитанников проводятся: ежедневные прогулки; умывание водой комнатной температуры лица, шеи, рук до локтя, с последующим их растиранием; воздушные ванны и «бодрящая гимнастика» с ходьбой босиком по «дорожкам здоровья» после сна; занятия физической культурой; оксигенотерапия (кислородный коктейль).

 Каждый день жизни ребенка должен служить укреплению его здоровья. Помните об этом, уважаемые родители! Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим дня, правила гигиены, грамотно питаемся, то и дети, глядя на нас, будут вести здоровый образ жизни.

 **Вы спрашивали? Мы отвечаем!**

* **В какую погоду можно гулять с ребенком?**

 *«В любую погоду»*

* **Чем полезна прогулка?**

 *«Прогулка является первым и наиболее*

*доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям».*

* **На какие сферы развития и воспитания влияет прогулка?**

 *«Физическое, социально-коммуникативное,*

*познавательное развитие».*

* **На сколько тепло нужно зимой одевать детей на прогулку?**

 *«Одевать детей нужно по  погоде,*

*предварительно узнав температуру воздуха. Целесообразнее и удобнее использовать одежду, пропускающую воздух и тем самым не вызывающую переохлаждения».*

* **Как определить, что ребенок замерз?**

 *«Если ребенок становится вялым,*

*неподвижен (в санках, коляске), может уснуть».*

* **Должен ли гулять простуженный ребенок?**

 *«Если у  ребенка нет повышенной*

*температуры, прогулки нужны обязательно. Держать больного ребенка длительное время в душном помещении не лучший способ выздоровления. Замечено, что на свежем воздухе быстрее проходит насморк».*

* **Можно ли закрывать рот ребенка шарфом в холодную погоду?**

 *«Ни  в  коем случае: таким образом*

*образуется конденсат — влажный воздух, которым в холодную погоду дышать очень тяжело. И какое удовольствие принесет ребенку прогулка с завязанным ртом? Наоборот, ему следует дышать носом: возможности носовых ходов по обогреву и увлажнению вдыхаемого воздуха достаточно широки».*

**Закаливания детей в домашних условиях. Что же для этого нужно?**

* одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие

родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);

* укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних

трусиках);

* после сна расширенное умывание ребенка, лицо, шея, руки до локтя водой

комнатной температуры;

* ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
* в помещении находиться в легкой одежде;
* если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

**Закаляйтесь и будьте здоровы!**

