

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Уважаемые мамы и папы! Вы – первые и самые важные учителя своего ребенка.

Первая его школа – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

Утренняя гимнастика. К сожалению, не во всех семьях утренняя гимнастика прочно вошла в жизнь. Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с двух лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем, способствует пробуждению организма, заряжает его энергией, поднимает настроение.

Закаливание. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья! Некоторые мамы и папы полагают, что для того, чтобы ребенок вырос здоровым, его надо пичкать таблетками и защищать от всех возможных раздражителей вроде холода или ветра. Это заблуждение. Ребенка нужно не закрывать от них, а, наоборот, понемногу приучать с помощью закаливания. Его суть в том, что организм ребенка тренируется для того, чтобы повысить его выносливость и сопротивляемость болезням. При этом не используется никаких таблеток.

Способы исключительно естественные: это воздушные, солнечные и водные процедуры. Детей начинают закаливать буквально с первых месяцев. В это время процедуры исключительно мягкие. Дети 3 лет уже более приспособленные, а потому закаливающие процедуры могут быть интенсивнее. В летнее время дети 3 лет уже вполне могут купаться в водоеме. В теплый день это идеальное место, так как на малыша одновременно действует воздух, вода и солнце. Начинайте с небольших погружений и, главное, следите за температурой воды. Она должна быть не ниже 23 °С. Также воздержитесь от купаний, если температура воздуха ниже 25°С. С 3 лет детям уже можно позволять находиться под прямыми лучами солнца. Главное, не забывать надевать панаму и делать перерывы.

Учтите, что весной и в начале лета солнце активнее, в это время присутствие на солнце должно быть более дозированным.

Для укрепления иммунной системы ребенка очень полезно ходить босиком. В теплую погоду малыш может ходить по скошенной траве и мягкой лесной подстилке из хвои и опавших листьев. В холодное время года дети не могут купаться в реке и принимать воздушные ванны на улице.

Прогулки на свежем воздухе доступны в любое время года, не стоит легкомысленно относиться к этому! Свежий воздух – основа закаливания

ребенка. Не забывайте регулярно проветривать помещение, в котором находится ребенок, особенно перед сном.

Пожалуй, самое популярное средство закаливания – обливание прохладной водой. Начинать водные процедуры лучше постепенно, не прибегая к резким перепадам температуры.

Для начала можно приучить малыша умываться и обмывать ножки прохладной водой. При полном обливании первоначальная температура воды для ребенка 3 лет должна быть 32-33°. В дальнейшем её можно довести до 22—24°, понижая температуру на один градус раз в 3 дня. Приступать к интенсивным процедурам можно только если ребенок полностью здоров. Для ослабленных детей лучше применять более щадящие методы закаливания.¹

¹ Источники:

<http://ped-kopilka.ru/blogs/marina-sergeevna-baranchukova/konsultacija-dlja-roditelei-zdorovyi-obraz-zhizni.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/09/03/profilaktika-ploskostopiya-informatsiya-dlya>

<http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/igrovye-uprazhneniya-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/12/rekomendatsii-dlya-roditeley-formirovanie-pravilnoy>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/07/02/profilaktika-osanki-v-detskom-sadu>

<http://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-profilaktika-narushenii-osanki-i-ploskostopiya-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>