МБДОУ детский сад № «Калинка»
г. Нижневартовск

# «Организация взаимодействия с семьей по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей»

Подготовила воспитатель: Муслимова Хадижат Хулатаевна

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

Жан-Жак Руссо

# Актуальность

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание не только родителей, но и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад - те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

# Задачи работы с родителями:

- сформировать активную родительскую позицию;
- повышать компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья детей;
- привлекать к активному участию в жизне

**Совместная работа с семьей в ДОУ строиться на следующих основных положениях, Iопределяющих ее содержание, организацию и методику:**

**. Единство**

**2. Систематичность и последовательность работы**

**3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье**

**4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей**

Формы **взаимодействия** в нашей группе разнообразно:

• Консультирование,

• дискуссии,

• деловые игры,

• наглядная пропаганда *(информационные стенды, папки-раскладушки и т. п.)*

• анкетирование,

• беседы,

• круглые столы,

• семейные газеты по обмену опытом семейного воспитания по **проблеме** ***«Укрепления и сохранения здоровья детей»***.

В них отражаются самые актуальные **проблемы здорового образа жизни детей**.

Тематика их разнообразна:

• ***«Здоровячок»***

• Тайны **здоровой пищи**

• Полезные и вредные привычки

• Мы за **здоровый образ жизни**!

• Спорт – это жизнь!

• **Сохраним здоровье с малых лет**.

• Мама, папа и я спортивная **семья**.

• Вы меня таким не знали!

• Делай, как мы!

• Роль матери и отца в воспитании ребенка

# Формы работы с семьей

**Традиционные:** родительские собрания, консультации, беседы, анкетирование, встречи с мед. персоналом, конкурсы, выставки, информационные уголки, участие в оформлении группы, благоустройство территории.

**Нетрадиционные:** конференции, семинары практикумы, заочные консультации (ящик вопросов и ответов), вечера для родителей, дни открытых дверей, праздники, досуги, выпуск газет, экскурсии, домашние задания, совместный просмотр видеофильмов, передача опыта семейного воспитания, комплектование педагогической биб

# Формы работы с семьей

**Традиционные:** родительские собрания, консультации, беседы, анкетирование, встречи с мед. персоналом, конкурсы, выставки, информационные уголки, участие в оформлении группы, благоустройство территории.

**Нетрадиционные:** конференции, семинары практикумы, заочные консультации (ящик вопросов и ответов), вечера для родителей, дни открытых дверей, праздники, досуги, выпуск газет, экскурсии, домашние задания, совместный просмотр видеофильмов, передача опыта семейного воспитания,

# Нестандартное оборудование изготовленные руками родителей для закаливания и плоскостопия «Массажные дорожки пуговицы», «Дорожки сделанные из губок» косички

**Цель:** Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.
**Использование:** Для занятий ОРУ, для утренней гимнастики, гимнастики после сна
**Материал:** Полоски ткани, сделанные из толстых ниток,, заплетены в косичку; концы зафиксированы **Цель:** Развитие двигательной активности, ловкости движений, массаж стоп.
**Использование:** для ОРУ, для подвижных игр, как атрибуты, ходьба по косичкам, при обучении прыжкам на двух ногах. Игра «Ловишки с хвостиками»: Ведущий - «ловишка» догоняет игрока и забирает у него хвостик-косичку, прикреплённую сзади на спине игрока (за пояс).

# Нестандартное физкультурное оборудование руками родителей

## «Балансир»

**Цель:** Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.
**Использование:** Для занятий ОРУ. Игра «Кто дольше удержит равновесие?»
**Материал:** Плотная ткань или кожзаменитель, песок или соль 150 и 200 грамм.
**Цель:** Развитие метательных навыков с разного расстояния и из разных положений, развитие силы рук .Воспитание позитивного духа соперничества.
**«Мешочки» Использование:** Для занятий ОРУ и подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит?», «Кто быстрее соберет?», «Веселые догонялки». Дети стоят в кругу, передают друг другу 2 мешочка. Цель игры: мешочки не должны встретиться, догнать друг друга. В соревнованиях, в качестве эстафетной палочки.

# Нестандартное оборудование для закаливания и плоскостопия руками родителей «Массажные дорожки пуговицы», «дорожки сделанные из губок» косички

**Цель:** Развитие координации движений, равновесия, профилактика плоскостопия.
**Использование:** Для занятий ОРУ, для утренней гимнастики, гимнастики после сна
**Материал:** Полоски ткани, сделанные из толстых ниток,, заплетены в косичку; концы зафиксированы **Цель:** Развитие двигательной активности, ловкости движений, массаж стоп.
**Использование:** для ОРУ, для подвижных игр, как атрибуты, ходьба по косичкам, при обучении прыжкам на двух ногах. Игра «Ловишки с хвостиками»: Ведущий - «Ловишка» догоняет игрока и

# Консультация для родителей

# Памятки для родителей

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ I

**. Упражнения для глаз.**

Закройте глаза, расслабьтесь. Подушечками больших пальцев проведите, едва касаясь, по векам от наружных уголков глаз к внутренним *(18 раз)* . Затем энергично проведите ими по бровям от переносицы к вискам *(18 раз.)* Далее, не открывая глаз, поводите глазными яблоками вверх-вниз и вправо-влево *( по 18 раз.). Эти упражнения укрепляют зрение и активизируют нервную систему, приводя её «в боевую» готовность.*

**Упражнения для ушей.**

Большим и указательным пальцами обеих рук помассируйте ушные раковины плавными движениями вверх-вниз (18 раз), следя при этом, чтобы дыхание было равномерным. Затем закройте уши ладонями, пальцами сомкните на затылке и указательными пальцами слегка ударьте по нему. (3 раза).

*Массаж ушных раковин активизирует биологически активные точки, которые связаны со всеми внутренними органами. А постукивание по затылку рефлекторно тонизирует мозг, уменьшает головокружение и шум в ушах, если они есть.*

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ **I**

**Упражнения для носа.**

Наружной стороной большого пальца ( для женщин и девочек – левой руки, для мужчин и мальчиков – правой) растирайте нос от кончика до переносицы и обратно, пока он не согреется. Затем двумя указательными пальцами одновременно массируйте нос по бокам от внутренних уголков глаза до ноздрей и обратно ( 18 раз.). Пальцы от носа не отрывать.

*Массаж носа активизирует точки, энергетически связанные с сердцем, лёгкими и двенадцатиперстной кишкой..*

# Советы родителям

## СОВЕТЫ доктора Айболита

### КАШЕЦЫ:

1) Уполовинить и слегка чистить чашку «сладкого» из редиски. Выбираем тушатую черную редиску с хвостиком. Сделаем мед в выросшем внутри корнеплоду. Уходим в 10 небольшие можно мед. Редиску помещаем в банку с медом через 3-4часа. Когда наберется сок, дать ребенку можно выпить в сколько полощить рот.

2) Приготовить из лука сок, а смешать клюкву в пропорции 1:1

### УКАШОРУ:

1) Сырковый вегетарианцы с отварным миндалем, изюмом, ванилью, кокосовым орехом, или с растительным маслом или медом.

2) В белых ячеек просторы приготовляется сметанка на порошке и на воде или с водой, сливает горячими на ночь, а утром нарезают запутанные изюм, редиску горчичную отжимают на бочку.

## СОВЕТЫ доктора Айболита

### при простуде:

**КЛЮКВА.** Ягоды клюквы болотной в виде настоя, морса или сиропа принимают внутрь без ограничения.

**СОК КЛЮКВЫ.** Сок плодов клюквы болотной принимается как жаропонижающее средство.

**СМЕСЬ С МЕДОМ.** 70-80 гр. меда размести в стакане горячего молока и употребляют на ночь.

Смесь меда с соком хрена и соком лука (1:1:1) по 1 ч.ложке 3 раза в день до еды.

**МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ.** Малиновое варенье с горячим чаем издавна использовалось при простудных заболеваниях как потогонное средство.

Растереть 100 гр. в сок 1 лимона растворить в 0,5 л. кипяченой воды и выпить в течение дня при простуде так и при грипе.

**НАСТОЙ ЗВЕРОБОЯ С МЕДОМ.** 4 ст. ложки измельченной травы зверобоя залить в термосе 0,5 литра кипяченой воды, настаивать 1,5-2 часа добавить по вкусу мед. Пить настой по 0,5 стакана 3-4 раза в день при кашлях, грипе, ОРЗ.

**НАСТОЙ УКРОПА.** 1 ст. ложку измельченной травы или семян укропа залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать 1-2 ст.ложки 4-5 раз в день.

# Утренняя гимнастика с детьми и с родителями

# Утренняя гимнастика с детьми и родителями

Утренняя гимнастика с детьми в присутствии родителями

# Приложение

Опыт работы по использованию нетрадиционных форм работы с родителями по формированию ЗОЖ

- Буклеты для родителей
- Консультации
- Памятки

# Опыт работы по использованию нетрадиционных форм работы с родителями по формированию ЗОЖ

«Дневничок – Здоровячок» неоценим как для совместной работы воспитателя с ребёнком, так и в работе с родителями, и может использоваться в качестве дополнительного материала при изучении семьи, её устоев и внутрисемейных взаимоотношений.

Для работы над дневником понадобятся: цветные карандаши, фломастеры, клей, фотографии, которые дети приносят из дома, шаблоны или трафареты, для рисунков по темам.

«Дневничок – здоровячок» содержит заметки из жизни ребёнка, расположенные на нескольких страницах.

**«Это я».** На этой странице ребёнок будет вести дневник событий своей жизни. Необходимо приклеить свою фотографию или нарисовать свой портрет. Ответы на данные вопросы записывают родители или воспитатель.

**«Моя семья».** Ребёнок приклеивает фотографию своей семьи. Воспитатель записывает рассказ со слов ребёнка.

**«Моя мечта».** Ребёнок пытается выразить свои желания. Он рисует то, что ему хочется Рассказ ребёнка может быть записан воспитателем или родителями.

**«Что ты любишь – не любишь?».** Здесь рисуют ромашку. В центре цветка – «я». Взрослые со слов детей записывают, что их ребёнок любит и что не любит. Это могут быть действия, какие – то предметы, события, продукты питания и т.д. Затем ребёнок может раскрасить свою ромашку.

**«Что такое хорошо и что такое такое плохо?»** Эта страница помогает детям изобразить хорошие или плохие поступки. Этой работе могут предшествовать беседы или чтение художественной литературы

. **«Моё имя».** Ребёнок говорит, что он знает о своём имени, почему его так назвали. Какими ласковыми словами его называют друзья, родители, бабушка и дедушка. Можно рассказать о своём имени, например: Людмила – милая людям и т.д.

**«Моя ладошка».** Ребёнок обводит свою ладонь, а взрослый записывает год (дату). Когда ты был маленьким, у тебя была такая ладошка, что изменилось? Что произойдёт в следующем году, через год? В младших группах можно сделать потешку «Сорока – сорока», а в старших - пальчиковую гимнастику, называя каждый палец и объясняя, почему его так назвали.

**«Любимый праздник».** На этой странице дети рисуют праздник, объясняя, почему он им нравится. По шаблону обводят стол в центре своего рисунка и сервируют его: рисуют продукты, напитки, сладости, фрукты, которые полезны для здоровья. Необходимо уточнить, кто будет сидеть за столом: дети, дети и взрослые или только взрослые **«Азбука вежливости».** Дети рисуют воздушные шары или обводят их по трафарету. Взрослые записывают со слов ребёнка в каждый шарик вежливое слово.

**«Лесенка счастья».** На этой странице дети получают возможность оценить себя и своё здоровье. Это делается в сентябре и в мае, чтобы проследить результат проводимой работы. «На какой ступеньке ты хочешь стоять?» - задают вопрос взрослые.

**«Мои любимые сказки».** Здесь дети рисуют сюжеты любимых сказок, любимых сказочных героев. Можно посоветовать родителям, прочитать эту сказку дома, принести книгу с этой сказкой в детский сад.

На страничке **«Бабушкины рецепты»** дети рассказывают о народных средствах, которыми их лечили. Можно записать рассказ ребёнка или дать им возможность нарисовать лекарственные растения, бочонок с мёдом ит.д.

**«Полезные продукты».** Дети рисуют либо вырезают и наклеивают продукты, укрепляющие здоровье: овощи, фрукты, молоко, творог и т.д.

**«Вредные продукты».** На этой странице дети вырезают и наклеивают из журналов картинки с изображением продуктов, наносящих вред здоровью.

**«Спорт и здоровье».** Дети вырезают из журналов и газет картинки о спорте и приклеивают их на эту страничку дневника.

**«Мои друзья».** В содержании оформления данной страницы могут быть использованы фотографии друзей либо рисунки их портретов.

**«Мойдодыр».** Здесь дети рисуют все предметы, которые необходимы для ухода за руками, зубами, волосами (полотенце, расчёска, мыло, зубная паста, шампунь и т.д.)

Структура дневничка очень подвижна. В зависимости от задач, которые преследует педагогический коллектив. Освещаемые темы могут дополняться другими или сокращаться. Работа должна проводиться с каждым ребёнком отдельно в любое удобное время. Или это работа с родителями дома. Записывать рассказы нужно печатными буквами, чтобы дети в будущем могли прочитать свои мысли.

Разные виды работы дают возможность взрослому и ребёнку проявить свою фантазию и инициативу. Работая с детьми младшего дошкольного возраста, нужно использовать только фотографии и рассказы детей. Но если ребёнок проявит желание сделать рисунок, поддержать его.

Ценность записей, сделанных в «Дневничке – здоровячке», не в правильности оформления, а в их содержании.

# Основные правила закаливания

*1. Закаливание эффективно только, тогда, если оно проводится систематически. Не забывайте его проводить в выходные дни!*

*2. Приступать к закаливанию можно в любое время года, но нельзя начинать если ребёнок болен.*

*3. Нельзя резко увеличивать силу и продолжительность закаливающих воздействий.*

*4. Процедура должна нравится ребёнку, вызывать положительные эмоции.*

# Памятка для родителей

# Закаливание

**Закаливание** – это средство повышения защитных сил организма к воздействию окружающей среды. Это целый комплекс мероприятий, осуществляемых в повседневной жизни.

-Основные средства закаливания – солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж

-Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19 – 20 градусов. Ребёнок должен находиться в легкой рубашке или в платье

-Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 3 часов

-Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы, голову следует прикрывать панамкой

-Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки

-Зарядка, водные процедуры, завтрак – способствует тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу

**Методика закаливания детей дошкольного возраста «Ходьба по мокрым дорожкам» (В.Г. Алямовская).**

Дорожки шьются из старых одеял, потене, нетканого полотна. Их должно быть 4, длина 4 метра (каждая по 1 метру). Одновременно используются только 2 дорожки, остальные находятся в стирке.

Для проведения процедуры одна дорожка мочится водой, вторая остаётся сухой.

Дети топают несколько секунд по мокрой дорож
ке, затем прыгают на сухую и тщательно вытирают стопы.

По мере привыкания процедура повторяется несколько раз. Хорошо использовать игры- речёвки: «Баба сеяла горох...» и др.

Готовит и расстилает дорожки помощник воспитателя. Она же сдаёт их в прачечную.

**Схема закаливания:**

1 квартал

Постепенное обучение полосканию рта, элементам обширного умывания *(Ребёнок должен открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать -раз-; то же проделать левой рукой; намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать- раз-.*

*-Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать —раз-.*

*-Намочить обе ладошки и умыть лицо.*

*-Ополоснуть, отжать руки, вытереться насухо. Примечание: через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно, каждую руку, а также шею и грудь дети омывают 2 раза, проговаривая - раз-два и т.д. В старшей группе дети просто обмываются водой из- под крана)* (1 младшая- по мере прохождения адаптационного периода), хождение босиком, воздушные ванны.

2 квартал

Ходьба по мокрым дорожкам от 15 до 20 сек.

3-4 квартал

Ходьба по мокрым дорожкам до 1 мин.

# Регулирование воздуха в помещении.

Температурный режим, бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием. Это важный прием закаливания. В помещениях дети находятся от 75% до 90% времени суток.

Недостатком температурного режима помещений является его относительно строгое постоянство. Для того чтобы он способствовал закаливанию, оказывал тренирующее воздействие на организм ребенка, необходимо сделать его "пульсирующими". Это достигается сквозным проветриванием в отсутствии детей. Перепад - может быть от 2-4 С до 4-5 С, т.е. t воздуха может опускаться до 14 - 16 С. Проветривание проводят:

"Утром перед приходом детей,
"Перед занятием,
"Перед возвращением детей с прогулки,
"Во время дивного сна.
"После полдника.

# памятка для родителей

***Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.***

На практике, часто применение какой-либо одной специальной закаливающей процедуры, например обливание ног или прием душа, служит уже основанием для того, чтобы считать закаливание проводящимся. Однако, применение только одной, специальной закаливающей процедуры, даже сильно действующей, не оказывает должного эффекта. Поэтому при организации оздоровления детей в условиях д\с необходимо помнить, что закаливание - это целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме дня, а не отдельно взятая процедура.

**Комплекс занятий по закаливанию.**

I. Легкий бег по корригирующим, массажным дорожкам, босиком (разогревание стоп) под веселую музыку, со второго полугодия добавляется солевое закаливание – ходьба по мокрой солевой дорожке (холщевая ткань, пропитанная солевым раствором, 500 г морской соли на ведро воды), после которой дети наступают на сухое чистое полотенце.

II. Дыхательная гимнастика.

III. Ритмическая гимнастика под знакомую мелодию (1 раз в неделю).

В профилактике простуды хороший эффект дает **закаливание стоп**. Для этого их обмывают водой ежедневно перед сном в течение года. Начинают с температуры 28— 25°, а заканчивают — 15—14°. После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.

# памятка

## для родителей

# закаливание

**Закаливание** — прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

В основе его тренировка термоадаптивных механизмов. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота", — гласит народная мудрость. Не случайно известные исторические личности использовали различные виды закаливания: Лев Толстой с ранней весны и до первого снега ходил босиком; академик И. П. Павлов в 80 лет купался в Неве до поздней осени и носил зимой легкую одежду; Илья Репин, будучи стариком, спал зимой на открытой веранде; с ледяной водой и зимней стужей дружил А. В. Суворов, в проруби купался И. А. Крылов, а А. С. Пушкин принимал ванны со льдом...

***Основные факторы закаливания***

*воздух, солнце и вода.*

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ ДВУХ ДО ШЕСТИ-СЕМИ ЛЕТ

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.

1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
3. Дневной сон летом на свежем воздухе, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
4. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—1,5 часа до 2—3 часов.
5. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
6. Контрастное обливание ног— стоп и нижней трети голеней—водой, температура которой +38, затем +28 и снова +38 градусов (перед дневным сном). Летом можно заменить эту процедуру обливанием ног после прогулки с постепенным (каждые 5—7 дней на 1 градус) снижением температуры воды с +28 до +18 градусов, детям старше трех лет—до +16 градусов.
7. Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день—утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

# памятка

**Значение закаливания для детского организма.**

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.
Основные виды закаливания: водные процедуры, воздушные, солнечные ванны.
Один из главных принципов закаливания – систематичность. Она позволяет нервной системе адекватно реагировать на изменение условий внешней среды. Второй принцип – постепенность. Начинать надо со слабого воздействия на организм, постепенно переходя к процедурам более сильным и длительным.
Третий принцип – индивидуальный подход к ребенку. Закаливание обязательно должно проходить на фоне положительных эмоций. Чтобы оно не вызывало у ребенка отторжения, можно проводить его в игровой форме, под веселую, задорную музыку.
Четвертый, не менее важный принцип, - комплексность закаливания. Закаливание обязательно должно проходить в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями: коррегирующей, дыхательной гимнастикой, фитотерапией.
«Босохождение» - это отличное закаливающие средство для детей, особенно с ослабленным здоровьем. Очень полезно пройтись, пробежаться босиком по полу, по земле, по специально подготовленным дорожкам в физкультурном зале, группе. Босохождение следует начинать в теплое время года, и продолжать в холодное.
Солевое закаливание. Хождение босиком по коврику, пропитанному солевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Солевая дорожка, представляет собой, коврик их холстины длиной 5 метров, пропитанный солевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли). Возможен и другой вариант солевой дорожки: 4 -6 холстяных мешочков шириной 15 см. и длиной 30 см., наполненные морской солью крупного помола, в два слоя, смачивают водой (лучше из пулевилизатора), после использования мешочки необходимо постирать и просушить, по мере таяния соли, мешочки следует пополнять солью.
Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега, включаются во вводную часть занятия. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.
Обливание стоп производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду льют из ковша или кувшина на нижнюю треть голеней и стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°.
После ножной ванны, обливания или обмывания ноги вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

# Памятки для родителей

Закаливание

- Основные Средства закаливания - солнце, воздух и вода, босохождение, самомассаж.
- Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 градусов. Ребёнок должен находиться в тонкой рубашке или платье.
- Самый доступный вид закаливания - воздушные ванны. Г.И. Сперанский писал : "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья". Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.
- Солнечные ванны хотя и полезны ( они укрепляют защитные силы организма), должны быть строго дозированы. Во время принятия солнечных ванн голову следует прикрывать панамкой.
- Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся : обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоёмах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.
- Зарядка, водные процедура, завтрак способствуют тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем и в школу.

**Обливание водой** — более сильнодействующая процедура по сравнению с обтиранием. Ее обычно начинают после 1—2 месяцев закаливания обтиранием. Начинать обливание желательно летом, используя воду температурой 36—34°. Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову и далее остальные части тела. После обливания хорошо сделать растирание и самомассаж, выполнить необходимые физические упражнения.

Можно делать обливание водой контрастной температуры (разность 5—7°). Постепенно температура воды понижается до 12—14°.

Следующей по интенсивности холодовой процедурой является **душ**. Пользоваться им для закаливания можно в любое время года при температуре помещения не менее 18—20° и температуре воды с 36—34 до 16—14°С.

После физических нагрузок любого характера желателен **контрастный душ**. При этом используют попеременно теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5—7° до 15—20°С).

Можно пользоваться для закаливания и **водными ваннами**. Начинают с индифферентных ванн (36—34°), затем переходят к прохладным ваннам с медленно возрастающей холодовой нагрузкой. Нижний предел температуры воды ванн — 12—14°С.

Неплохо (из-за простоты и доступности) принимать прохладные **ножные ванны**. В бак или большое ведро наливают воду 20—18°, а затем в нее опускают обе ноги (до колен). Длительность- первых ванн — 1—2 минуты, а затем ее к 5—6-й процедуре увеличивают до 3 минут.

В дальнейшем, не удлиняя процедуры, снижают температуру воды на 1° через каждые 2—3 дня и доводят ее до 14—13°С После ванны ноги растирают сухим махровым полотенцем, делают самомассаж икроножных мышц.

***Обтирание*** заключается в том, что мохнатым полотенцем, простынею, губкой или специальной рукавицей, смоченными водой индифферентной температуры (36—34°) и хорошо отжатыми, последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги. После этого сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения. Через каждые 3—5 дней температуру воды снижают на 1—2° доводя ее в течение 2—3 месяцев до 12—10°. Иногда рекомендуют температуру воды довести до 24—22°, а дальше обтираться такой водой 2—3 месяца. При благоприятном течении закаливания можно перейти к дальнейшему снижению температуры воды до 10—12° (на 1° через каждые 8—10 дней).

Закаливающий эффект обтираний усиливают, если проводят их при открытых форточке или окне.

# Памятка для родителей по оздоровлению детей

- Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми жизни важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.
- Прежде всего необходимо:
- 1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
- 2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
- 3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:
- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные
- игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- закаливающие процедуры
- (с учетом здоровья детей);
- ароматерапию, фитотерапию,
- фитонцидотерапию,
- витаминотерапию,
- аэроионотерапию
- (по назначению врача).

**Вовлечение родителей в жизнь детского сада принесет пользу и дошкольному учреждению и родителям. Важно, чтобы родителям представилась возможность посещать своего ребенка в любое время, чтобы они могли увидеть, как их дети живут в детском саду. Успех сотрудничества семьи и дошкольного учреждения во много зависит от того, насколько педагог знает родителей, их отношение к детям, нужды, стремления.**

Спасибо за внимание!