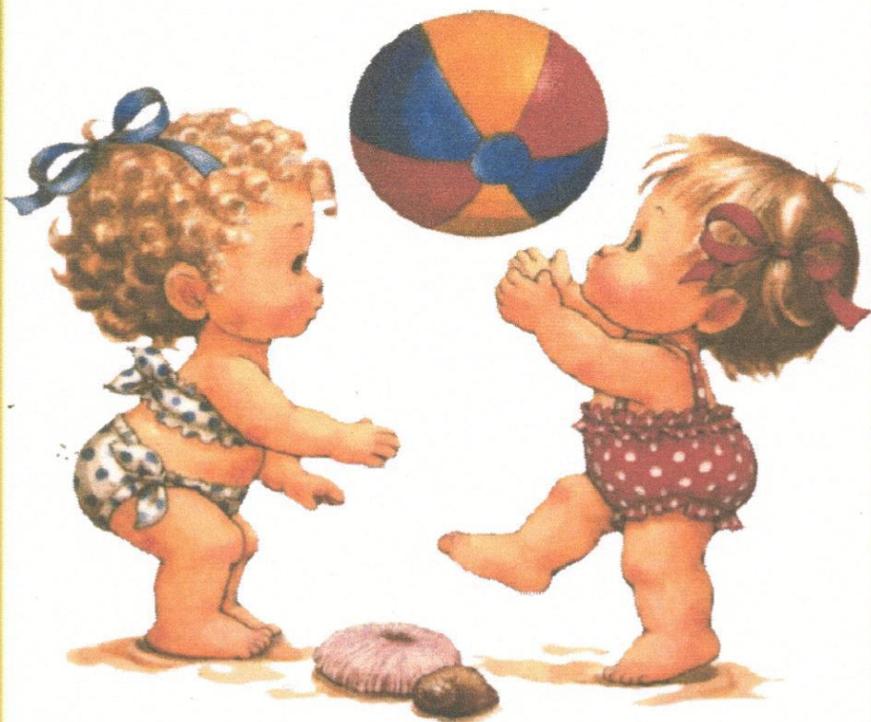


**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
"ЗАКАЛИВАНИЕ
ДОШКОЛЬНИКОВ".**



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №57 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт – Петербурга

Группа №1



СОСТАВИЛА ВОСПИТАТЕЛЬ:
ЕФРЕМОВА И.В.

Цель: повышение компетентности родителей в вопросах укрепления здоровья детей раннего возраста.

Задачи:

- познакомить родителей с комплексом мероприятий по закаливанию детей раннего возраста;
- поддержать положительное эмоциональное состояние ребёнка путём применения закаливающих процедур;
- Воспитывать привычки к здоровому образу жизни у детей раннего возраста.



У детей раннего возраста наблюдается стремительное увеличение подвижности. Развивается сенсорика – ребенок взаимодействует с предметами. В этом возрасте очень важно дать ребенку ощущение заботы и теплоты. Особенно важно в этот период следить за состоянием здоровья ребёнка, так как в раннем возрасте происходит становление всех функций организма.

Чтобы ваш ребёнок окреп, чтобы происходило закрепление уравновешенности нервных процессов малыша, следует поддерживать положительное эмоциональное состояние вашего ребёнка.

Для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды рекомендуется проводить закаливание организма.

Закаливание – испытанное средство укрепления здоровья!

В основе закаливающих процедур лежит постепенное приучение организма к перемене различных температур. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

Распространённый вид закаливания – хождение босиком.

Особого труда не составит, если вы со своим малышом походите босиком вместе. Хождение босиком может стать для вашего малыша интереснейшей игрой, если ходить он будет не просто по ровной поверхности, а по массажным коврикам.

Ну, а всем известное выражение: **«солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»** Как никогда актуально при закаливании организма ребёнка раннего возраста.

Закаливание воздушными ваннами следует проводить постоянно. Обязательно проветривайте комнату, где находится ваш ребёнок. Следует это делать во время отсутствия малыша и не допускать переохлаждение воздуха больше, чем на 1-2 градуса. Закрывать фрамуги следует за 30 мин до прихода ребёнка.

Воздушные ванны ваш малыш может получить, оставаясь несколько минут в одних трусиках, например, при переодевании. Температура воздуха должна быть 18-19 градусов.



Воздушные ванны хорошо сочетать с физическими упражнениями.

Попросите малыша поднять руки вверх, затем опустить их вниз. Попробуйте сделать массаж живота ребёнку, попросите, чтобы он сам погладил свой животик. Попрыгайте вместе с ребёнком, как зайчики, походите, как мишка косолапый. И, конечно, ежедневные прогулки с ребёнком следует делать два раза в день: до обеда и вечером перед сном.

Интенсивным методом закаливания являются и *водные процедуры* (общие обливания и обтирания стоп).

К закаливанию также относятся: *соблюдение режима дня и сбалансированное питание.*