

## **Роль родителей в формировании здорового образа жизни.**

В настоящее время в связи с ухудшением состояния здоровья вновь поступающих в ДОУ воспитанников, особенно острой в нашем Учреждении является задача по укреплению и сохранению здоровья дошкольников, которая не возможна без участия родителей в формировании здорового образа жизни. Одной из составляющей является общие принципы закаливания воспитанников.

### **Сущность закаливания.**

Улучшение приспособляемости организма к разнообразному воздействию внешней среды (жара, холод, солнечная радиация и т. д.)

Чем меньше ребёнок, тем хуже проходят в его организме процессы терморегуляции, тем быстрее, при неблагоприятных условиях среды, он может переохладиться или перегреться. Это объясняется тем, что у детей поверхность кожи относительно массы тела больше, а просветы кожных капилляров шире, чем у взрослых. Закаливания в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Под закаливанием понимают повышения сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль переохлаждение организма.

### **Принципы закаливания.**

- 1 Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше.
- 2.Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребёнок привык к воздушным, вызывающим меньше изменений в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию.
- 3.Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьёзных к тому оснований.
4. Комплектность. Например, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями.
- 5 Учёт индивидуальных особенностей ребёнка –изучение физического и психического развития ребёнка.
- 6.Активное и положительное отношение детей к закаливанию.

### **ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ.**

- 1.Закаливание воздухом – это: вентиляция помещения – сочетание воздушных ванн с подвижными играми, хождением босиком по очищенному грунту (трава, песок),начинается с 2-3 лет. С детьми 5-7 лет рекомендуется проводить физические занятия босиком.
2. Закаливания солнцем - но солнце нужно использовать в меру и правильно, чтобы не нанести вред ребёнку, могут обостриться некоторые хронические заболевания. Дети играют под прямыми лучами солнца 5-6 минут, а потом их уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими (детей раздевают до трусов). Пребывание на солнце доводят до 10 минут .
3. Водные процедуры (В П) - могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание) и общими (обливание и обтирание всего тела, купание в бассейне, контрастный душ). Их начинают с таких температур воды, которые не вызывают большого напряжения терморегуляционных механизмов ребёнка(28-36) и проводят тогда, когда тело его не переохлаждено и не перегрето. Водные процедуры можно легко дозировать. Обтирание к тому же является ещё хорошим массажем.