



Совместная работа детского сада и семьи по укреплению здоровья детей.

В укреплении детского организма важны не только специальные закаливающие процедуры, но и систематическое их проведение.

Одним из главных условий закаливания является как можно большее пребывание детей на воздухе. Совместные с родителями прогулки, экскурсии, игры и спортивные развлечения на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Обычно во многих семьях прогулки вечером, особенно зимой в морозную погоду, не проводятся, а иногда в субботные и воскресные дни дети совсем не выходят из дома. Это делать категорически воспрещается. Ребенок радуется не только возможности погулять, но и побыть вдвоем с мамой или папой, поговорить с ними, поиграть. После прогулки у детей появляется хороший аппетит, бодрое настроение, они быстро засыпают и т.д. Но следует отметить, что чем младше ребенок, тем менее интенсивнее он движется, скорее охлаждается.



Поэтому, гулять с ребенком младшего и среднего дошкольного возраста зимой, даже в тихую и безветренную погоду, при температуре ниже -20 градусов - не следует. С детьми 6-7 лет можно выйти на прогулку, когда градусник показывает и более низкую температуру.

В воскресные и праздничные дни родители должны гулять с ребенком не менее 3-4 часов. Для общего физического развития и для закаливания организма очень важна правильная организация самой процедуры прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен находиться в движении, но периодически отдыхать.

Несколько слов об одежде детей.

Некоторые родители считают, что маленького ребенка надо тепло одевать. Это не верно. Вне зависимости от возраста чрезмерное укутывание, лишняя одежда мешает ребенку двигаться, не дает возможности участвовать в играх. Одежда должна быть легкой, не стеснять движений. Нижнее белье должно быть из хлопчатобумажных тканей либо белого, либо светлого однотонного цвета.

Ребенок должен иметь спортивную одежду как для занятий в помещении, так и для прогулок. Такая одежда пригодится ему и дома, и в детском саду. Для занятий в помещении: шорты, майки, футболки. Для спортивных игр и развлечений, занятий на воздухе нужна куртка с брюками, свитер и шапочка ил и спортивный костюм.

Особое внимание надо уделять обуви. Родители обязательно должны проверять, не жмут ли ребенку сандалии, ботинки и т.д.

И еще раз о прогулке. Даже если прогулка кратковременная и предполагает лишь небольшое путешествие по окрестным улицам, можно предложить ребенку пробежать по определенным местам, попрыгать, попасть снежком, мячом в цель. Если прогулка длительная, нужно предусмотреть игры и спортивные развлечения для детей. Много игр и спортивных развлечений несет с собой зима: катание на лыжах, санках, коньках и т.д. Закаливая детей, не следует злоупотреблять длительными прогулками.

Длительность пешеходных прогулок:

3-4 года – 15-20 минут; 4-5 лет – 20-25 минут; 6-7 лет – 30-45 минут.

К повседневному закаливанию относится мытье рук и умывание прохладной водой. Дети очень быстро привыкают мыть руки и умываться в любое время года обыкновенной водопроводной водой.



Для закаливания детского организма полезны водные процедуры, проводимые систематически. Самая простая процедура – обливание ног, мытье ежедневно. Любимая водная процедура детей – купание. Комплексная воздушно-водно-солнечная процедура – очень полезна. Но в природных условиях нужно быть особенно внимательными всем взрослым. Проводить купание через 1,5-2 часа после еды, но не натощак. Входить в воду необходимо постепенно.

Утренняя гимнастика обязательна ежедневно.



Посещая детский сад, ребенок делает гимнастику в физкультурном зале. Для того чтобы ребенок занимался в выходные и праздничные дни, родителям нужно ознакомиться с комплексами упражнений в детском саду. Утренняя гимнастика будет иметь оздоровительное значение только в том случае, если она проводится в надлежащих условиях: помещение хорошо проветрено, ребенок одет легко (спортивная форма). Она дисциплинирует детей, как бы «заряжая» их на весь день бодрым настроением.

О режиме. Выполнение режима – это, прежде всего, укрепление нервной системы у ребенка. Важно не только вовремя накормить, уложить спать, но и чередовать время пребывания дома, на улице, правильно распределять различные игры, трудовые обязанности.

Укрепление здоровья наших детей – основная задача воспитателей и родителей. Необходимо с первых дней жизни проводить систематическое закаливание разными способами и методами.

Подготовила : воспитатель Кузнецова Ю.Г.