**Рекомендации по закаливанию для родителей и воспитателей**

**Уважаемые родители!**

Чтобы наша работа с часто болеющими детьми была эффективна, нам необходимо ваша поддержка. Все мероприятия, проводимые в детском саду, и рекомендации, которые мы будем предлагать вашему вниманию, просим выполнять и дома. Оздоравливайтесь сами вместе с вашими детьми! Вы будете хорошим примером для подражания; это еще одна возможность общения с ребенком; да и совместное дело спорится лучше и веселее.

В домашнюю систему оздоровления ребенка предлагаем включить:

1. **Закаливание**;

2. Выполнение режима дня;

3. Физические упражнения для часто болеющих детей;

4. Рациональное питание;

5. Точечный массаж;

6. Дыхательные упражнения.

Итак, начнем с **закалки**! Желаем вам успеха!

Домашнее задание по проведению **закаливающих процедур с ребенком**:

1. Проводить босохождение по ковру до 20 минут за один раз.

2. Воздушные ванны в одних трусиках — до 15 минут при температуре воздуха 21–24оС.

3. Постепенно перестать кутать ребенка. В комнате одевать легко, на ногах — тапочки или простые носки.

4. С хорошим психологическим настроем начать обливать стопы ног холодной водопроводной водой утром и вечером: 0,5 литра холодной воды вылить на стопы, через 3–5 секунд промокнуть их сухим полотенцем.

5. Умывание теплой водой **заканчивать ополаскиванием лица**, шеи и рук по локти холодной водой.

6. Полоскать рот и горло водой комнатной температуры или чуть теплее с настоем трав *(ромашка, шалфей, календула, мать–и–мачеха, березовые почки)* или раствором морской соли *(1 ч. ложка на стакан воды)*.

Анкета

*«Оздоровительная работа в семье»*

• Сколько детей в Вашей семье?

• Часто ли болеет Ваш ребенок?

• Находясь на больничном, регулярно ли Вы выполняете назначения врача?

• Были ли случаи выписки вашего ребенка с остаточными явлениями болезни?

• Соблюдаете ли режим дня в выходные дни?

• Какой вид закаливания Вас устраивает в детском саду?

систематическое проветривание

йодо-солевая дорожка

дыхательная гимнастика

прогулка в любое время года

хождение босиком по ребристой доске

• Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия?

• Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

• Имеете ли вы дома физкультурное оборудование?

• Делаете ли Вы дома зарядку?

• Чем занят Ваш ребенок вечерами и в выходные дни:

подвижные игры

настольные игры

телевизор

компьютер

• Консультацию по какому вопросу Вы хотели бы получить?

профилактика заболеваний

дыхательная гимнастика

закаливание

коррекция осанки

профилактика плоскостопия

Правам ребёнка посвящается…

*«Право на охрану здоровья»* является одним из основных конституционных прав человека, а, следовательно, и ребёнка дошкольника.

ДОО создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основы здорового и правильного развития.

Физическое воспитание в ДОО обеспечивается с одной стороны:

а) строгим выполнением санитарных требований;

б) режимом детского учреждения;

в) организацией правильного питания;

г) организацией медицинской профилактической и коррекционной работы;

С другой стороны – воспитательной работой:

а) утренняя гимнастика;

б) физкультурные занятия;

в) подвижные игры;

г) спортивные праздники и развлечения;

д) закаливание;

Коллектив детского сада добивается того, чтобы дети обладали хорошим здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития и стремится выполнять задачи по охране жизни и здоровья детей. И у нас общими силами это получается!

Традиции закаливания разных народов:

• Якуты трое и более суток по несколько раз в день натирали новорожденных снегом или обливали холодной водой.

• Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в оленьи шкуры.

• Цыгане также сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали.

• В обычаи народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком.

Мудрость веков…

*«Здоровье сгубишь – новое не купишь»*.

*«Было бы здоровье – а счастье найдется»*.

*«Не рад больной и золотой кровати»*.

*«Здоров будешь – все добудешь»*.

«Лучше средства от хвори нет – закаляйся до старости лет».

*«Здоровье нельзя купить – им можно только расплачиваться»*

*«Здоровье – мудрых гонорар»*