

«Здоровье — это главное жизненное благо» — Януш Корчак.

Живя в семье в определённых, сравнительно устойчивых условиях, ребёнок постепенно приспосабливается к условиям окружающей среды. Между организмом и этой средой устанавливаются правильные взаимоотношения, происходит адаптация организма к окружающим влияниям. Организм ребёнка постепенно приспосабливается к определённой температуре помещения, к окружающему микроклимату, к характеру пищи и т. д. Под влиянием систематических воздействий со стороны окружающих ребёнка взрослых, у него образуются различные привычки: он привыкает к режиму, способу кормления, укладывания, у него формируются определённые взаимоотношения с родителями, привязанность к ним.

Дети третьего года жизни – непоседы, они, как правило, уже освоили ходьбу, пытаются быстро перемещаться. Данный возраст характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то тянуть, толкать и вообще быть в движении. Именно так ребяташки могут научиться контролировать своё тело, чувствовать его и управлять им.

Разнообразный двигательный опыт стимулирует формирование таких функций, как равновесие и координация, которые у детей раннего и младшего возраста ещё очень слабы. Для малыша движения ценны ещё и тем, что составляют чувственную основу его познания. Направления движения ориентированы на то, что необычно, ново, вызывает интерес маленького исследователя.

Известно, что дети быстро утомляются, нередко переключаются с одной деятельности на другую, не могут долго выполнять одно и то же упражнение.

Дети болеют. Этот грустный факт так же непреложен, как и тот, что дети растут. Но, в отличие от последнего, детские болезни не доставляют радости ни самим малышам, ни вам, родители.

В чем же дело? :

Во – первых, сказываются нервные перегрузки.

Во – вторых, в группе малыш не один.

В – третьих, в помещении несколько часов подряд дышат и взрослые и дети. В группе обязательно проводится одностороннее проветривание в присутствии детей и сквозное – при их отсутствии. Доступ свежего воздуха необходим!

Не хотите, чтобы ребенок болел, закаливайте его!

Дети в раннем возрасте тратят много силы, энергии на различные движения, в которых они ощущают большую потребность. В 2-3 года малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься

игрушками, подпрыгивать и т. п. Не устаёт, потому что всё время меняет характер, темп движения. Организация условий для проявлений двигательной активности маленьких непосед остаётся одним из основных направлений в их развитии. Дети третьего года жизни – непоседы, они, как правило, уже освоили ходьбу, пытаются быстро перемещаться. Данный возраст характеризуется неуёмным желанием бегать, прыгать, вертеться, куда-то влезать и откуда-то слезать, что-то тянуть, толкать и вообще быть в движении. Именно так ребяташки могут научиться контролировать своё тело, чувствовать его и управлять им.

Разнообразный двигательный опыт стимулирует формирование таких функций, как равновесие и координация, которые у детей раннего и младшего возраста ещё очень слабы

Для малышей в возрасте от 2 до 3 лет физическое воспитание особенно значимо. В ежедневном режиме дневной сон остается главным условием сохранения здоровья и работоспособности ребёнка. В 2-2,5 года он должен спать днем до 2,5-3 часов, а став чуть старше (в 3 года) – не менее 2 часов.

Закаливание – воздействие контрастных температур на организм, цель которого – укрепить организм, его иммунную систему.

У ребенка система терморегуляции, то есть поддержания постоянной температуры тела и его частей, еще несовершенна, как и его иммунитет.

Закаливание требует повышенных ресурсов. В такой период организм особенно нуждается в витаминах. Летом и осенью проблем нет – много ягод и фруктов, а зимой постарайтесь, чтобы у ребенка всегда были в достатке апельсины, бананы, яблоки.

Начинайте закаливание ребенка с самого простого и приятного – с обтирания мягким влажным полотенцем в жаркий летний день.

Это ребенку понравится!

Закаливание воздухом – это прогулки ребенка по 4 часа в день, даже в ненастную погоду, это ежедневное проветривание помещения с постепенным понижением температуры воздуха от 22* до 18* с облегчением одежды ребенка. В отсутствии детей организовывать сквозное проветривание комнаты и спальни

При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;

Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде (при температуре воздуха не ниже 18-20 С). Организовать дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 С. проснувшись, ребёнок

получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;

В течение дня неоднократно предлагать детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу. Это укрепляет не только иммунную систему, но и нервную.

Закаливание водой – оказывает более сильное воздействие на ребенка. Самая доступная процедура – это обливание ног ребенка водой из лейки, ковша. Температура воды – 30 * с постепенным ее понижением на 2* через два дня. После процедуры важно насухо вытереть ноги ребенка полотенцем.

Обучать ребенка обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По окончании водной процедуры ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем; Организовать полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1 С, доводя до 18 С. Закаливание солнцем – так же важно для детского организма, как вода и воздух. Начинайте солнечные ванны не ранее чем через 1,5 часа после еды и заканчивайте не позднее чем за 30 минут до еды. Голова ребенка должна быть защищена от солнечных лучей. Организация сна детей - проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса; через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её;

Уважаемые родители, внимательно наблюдайте за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры!