**Поговорим о здоровье маленьких дошколят.**

Нам всем хочется, чтобы ребёнок рос здоровым, крепким и ловким. А для этого необходимо, чтобы ваш малыш имел представление о том, что такое здоровье и как его беречь. Зачем нужны режим, правильное питание. Чтобы он понимал пользу утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок в парке, солнечных и воздушных ванн, имел представление о привычках, понимал необходимость ухода за своим телом и за внешним видом.

Семья и детский сад – это две социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка.

В нашем детском саду № 1 созданы все условия, отвечающие медицинским и учебным и воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей. Педагоги проводят работу по физическому воспитанию: это и утренняя гимнастика, и физкультурные занятия, динамические паузы, и разнообразные подвижные игры, и закаливающие мероприятия.

В выходные дни вы можете проводить работу со своим ребёнком дома, чтобы не прерывался процесс укрепления физического здоровья.

С чего начинается ваше утро? Ну конечно, оно должно начинаться с утренней зарядки!

**Утренняя гимнастика для детей 2-3 лет**

Ходьба на месте – 10 секунд.

**«Покачай руками»**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены.

Выполнение: покачать попеременно обеими руками вперёд-назад по 4-6 раз в каждом направлении.

**«Сорви яблочко»**

И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднять правую руку вверх, потянуться, опустить руку. То же сделать левой рукой. Повторить 4 раза каждой рукой.

**«Большие и маленькие»**

И.п. – стоя, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх – «большие»: присесть на корточки, руки положить на колени – «маленькие». Повторить 4 раза.

**«Зайчики»**

И. п. – руки согнуты в локтях перед грудью, кисти опущены вниз.

Выполнение: прыжки на двух ногах. Повторить 6-8 раз.

**Закаливание организма.**

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся природным условиям. Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, активные занятия физкультурой, умывание прохладной водой.

При закаливании необходимо руководствоваться следующими принципами: проводить его систематически во все сезоны года, без перерывов и непрерывно постепенно снижая температуру воды. Не забывайте и о последовательности в проведении закаливающих мероприятий: нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходимо предварительная тренировка организма более щадящими процедурами – обтирание, ножные ванны.

**Обтирание:** обнажённого ребёнка обернуть смоченной и тщательно отжатой простынёй, после чего тело поверх простыни растирают руками до ощущения им тепла. Простыню убирают, ребёнка обливают водой и растирают сухой грубой простынёй. Длительность процедуры – 3 – 5 мин., начальная температура воды – 33 – 35С, постепенно её снижают и доводят до 28С.

**Ножные ванны**: температура воды – 36С. Каждые 2 дня снижают на 1С. Конечная температура – 18 – 28С. Общая продолжительность процедуры – 8 – 12 мин. Заканчивают процедуру обливанием тёплой водой – 36С.

Будьте здоровы!

С уважением Бурденкова Е. Е.

