ГБДОУ Д/С №39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Красносельского района Санкт-Петербурга

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

Нетрадиционные формы работы с родителями по вопросам укрепления и сохранения физического здоровья в старшем возрасте.

Составила:

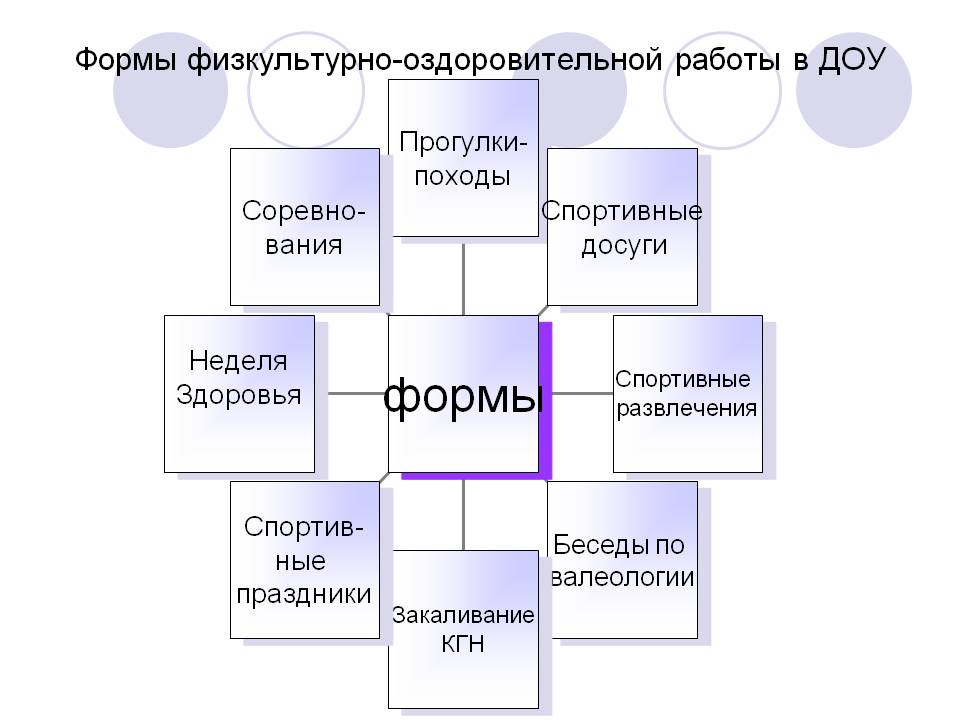
воспитатель группы №7

Торовец Елена Анатольевна

Санкт-Петербург

2015

**Нетрадиционные формы работы с родителями по вопросам укрепления и сохранения физического здоровья в старшем возрасте.**

****

**Введение:**

Перед нашим обществом на современном этапе его развития стоит задача дальнейшего улучшения воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста, подготовки их к обучению в школе. Но для успешного решения этой задачи от педагога требуется умение определить уровень физического здоровья ребенка, вовремя диагностировать его отклонения и на этой основе намечать пути медико-педагогической работы совместно с медицинскими работниками, психологами и родителями. Изучение уровня физического здоровья детей старшего дошкольного возраста является основой как организации всей последующей воспитательной и учебной работы, так и оценки эффективности содержания процесса воспитания в условиях детского сада.

Большинство отечественных и зарубежных ученых считают, что отбор детей в школу необходимо проводить за полгода - год до школы. Это позволяет определить физическую и психологическую готовность к системному школьному обучению детей. Но если психологическая готовность может быть при необходимости исправлена за небольшой промежуток времени, то изменение физического здоровья - сложный процесс, имеющий достаточную временную протяженность. Фактически, здоровье старшего дошкольника закладывается в эмбриональный период, продолжает формироваться в грудничковый период, закладывается при помощи физических упражнений, закаливания и правильного питания в возрасте после года. С полутора - двух лет в процесс формирования здоровья дошкольника включаются детские дошкольные образовательные учреждения, но по-прежнему важнейшим компонентом здоровья остается генетически заложенный потенциал, отношение к здоровью в семье, социальный климат в семье, правильное питание и ряд других составляющих.

В структуре физического здоровья можно выделить следующие компоненты:

.Генетически заложенное здоровье.

. Фактическое здоровье.

. Здоровье как результат социальной деятельности.

. Здоровье как результат психологического комфорта.

. Здоровье как результат воспитания.

**Цель:** ознакомить родителей дошкольников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья детей в домашних условиях и условиях детского сада.

**Задачи:** информировать родителей о состоянии здоровья детей на период поведения собрания; формировать у родителей ответственность за здоровье своих детей и своё здоровье; создать условия для осознания родителями некоторых факторов, способных пагубно влиять на здоровье дошкольников; показать один из вариантов повышения двигательной активности детей.

**Формами организации оздоровительной работы являются**:

Закаливание КГН

•самостоятельная деятельность детей,

•подвижные игры,

•утренняя гимнастика,

•двигательно-оздоровительные физкультминутки,

•физические упражнения после дневного сна,

•физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами,

Прогулки-походы

•физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему),

Соревнования

•физкультурные досуги, спортивные праздники,

Спортивные развлечения

•Дни здоровья

Соревнования

-Весёлые старты

Беседы по валеологии

-круглый стол

-дискуссии

Неделя здоровья

-подведение итогов за год

Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. В ней участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 процентов мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируется мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка. Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечно сосудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, - не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и фактор укрепления здоровья детей.

Систематические занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок. Занятия же на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений. Позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Он завоевал в последнее время большую популярность в основном как средство общего развития и выносливости и повышения функциональных возможностей организма. В этом беге важно выделить невысокий темп, не ускорять, не замедлять его, бежать ритмично. Шаги при медленном беге короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично переходит с пятки на носок. Движения рук, согнутых в локтях, находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

Прыжки, как и бег - неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений. Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста, способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и настойчивость. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, длительно повторяющие равномерное движение, развивают выносливость так же, как и беговые упражнения.

Существенным компонентом любого вида деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость глубокого изучения ДА ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития.

При изучении двигательной активности детей важным явились два аспекта:

- определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;

- поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определились приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольного учреждения должны внедряться дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносится нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, прогулки-походы в лес, корригирующая гимнастика.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отвожу активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие и дети среднего возраста ДОУ. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады.

В двигательный режим старших дошкольников входят также вне групповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения). Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. “Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте”. К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. В участие в различных мероприятиях, проводимых в нашем детском саду привлекаются родители, чтобы убедить их в необходимости семейных физических занятий. Эта форма взаимодействия является эффективной для взаимопонимания и воспитания здорового ребенка.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет приспособиться к новым социальным условиям.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья? Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

Воспитание детей – большая радость и большая ответственность, большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!

Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую, умную личность!

**Что такое здоровый образ жизни?**

-Рациональное питание

-Соблюдение режима

-Оптимальный двигательный режим

-Полноценный сон

-Здоровая гигиеническая среда

-Благоприятная психологическая атмосфера

-Закаливание

**Что же мы можем сделать для приобщения детей к здоровому образу жизни?**

1. Необходимо активно использовать **целебные природные факторы окружающей среды**: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений.

2. Ребёнку необходим **спокойный, доброжелательный психологический климат.** Перебранки в присутствии ребёнка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Всё это существенно снижает защитные возможности детского организма. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бегай», «не шуми». Жёстко авторитарное воспитание столь же мало способствует нормальному развитию детей, сколь и противоположная крайность в виде вседозволенности.

3. Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является **правильно организованный режим дня** – это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает их к определённому ритму. Мы, работники детских садов, считаем понедельник «тяжёлым» днём, так как многие дети отказываются от еды, капризничают, быстро утомляются и т.п. Тут и до болезни недалеко. А всё дело в том, что в субботу и воскресенье дети не гуляли, не спали днём, вечером поздно ложились – словом, весь строго соблюдаемый в детском саду режим дня был нарушен. Как же правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать, обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку? В этом поможем мы вам - ваши педагоги.

4. **Полноценное питание –** включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Обязательное условие рационального питания детей всех возрастов – разнообразие рациона, как за счёт разных продуктов, так и способов их приготовления. Улучшению аппетита и усвоению пищи способствует красивое оформление блюд и сервировка стола.

5. У детей важно **формировать интерес к оздоровлению собственного организма**. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. Если же ребёнка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребёнок быстро теряет интерес к этому.

6. Для укрепления здоровья и нормализации веса **эффективны ходьба и бег**, способствующие повышению общей выносливости, укрепляющих сердечно - сосудистую и дыхательные системы, различные группы мышц, суставы и связки.. Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая мозг. Кроме того ходьба и бег обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Что такое закаливание? Это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды путём систематического кратковременного воздействия на организм этих же факторов в малых дозах.

- В результате закаливания организм приспосабливается к меняющимся условиям окружающей среды. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Проводите ли вы с ребёнком закаливающие процедуры и какие?

- Наряду с традиционными методами закаливания (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскания горла) широко используются и нетрадиционные: контрастное воздушное закаливание (из тёплого помещения дети попадают в холодное), хождение босиком, контрастный душ. Минимальное закаливание – это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

- Закаливать организм ребёнка можно и продуктами. Какие пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалёнными?

- Какие растения – кустарники, накопители витамина С, помогают против простуды? (чёрная смородина и шиповник).

- Какой сок повышает устойчивость организма к заболеваниям верхних дыхательных путей и лёгких, богат витамином А? (морковный сок в день от 1 ст.ложки до половины стакана).

- Что полезнее ребёнку – сок или яблоко? Объясните свой выбор. (Соки быстрее усваиваются организмом, в соках много воды, но это поистине живая вода – она обогащена биологически активными веществами растительных клеток).

- Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется **приём витаминов.** В этом вопросе вам помогут рекомендации вашего участкового врача – педиатра.

-Удар по здоровью ребёнка наносят **вредные наклонности родителей.** Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхолёгочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих.

-Тяжёлые последствия для здоровья имеют **травмы и несчастные случаи.** Что в условиях дома может представлять опасность для жизни ребёнка? Как оградить детей от несчастных случаев?

- Уважаемые родители! Помните, здоровье ребёнка в ваших руках! Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

**Круглый стол для родителей:**

**1.«Жизнь по правилам: с добрым утром!»**

     Как правильно организовать режим дня? Когда малышу лучше завтракать и обедать, заниматься спортом, играть, гулять, слушать музыку?  Попробуйте ориентироваться на биоритмы организма.

     Биоритмы - по сути дела, программы жизнедеятельности отдельных организмов, систем и всего организма в целом. Они регулируют время и продолжительность сна, скорость роста, прибавку веса и другие параметры детского развития.

     5:00. Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен - словом, полнейшая идиллия в организме. Ребенок уже сменил несколько фаз сна, и, в принципе, готов к пробуждению. В это время дети быстрее всего приходят в состояние бодрствования: в 5 часов встать легче, чем в 4 или 6.

     6:00. Срабатывает внутренний будильник: надпочечники выбрасывают особенные гормоны - адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление, заставляют сердце биться чаще - словом, готовят организм к пробуждению, даже если детское сознание еще дремлет.

     7:00. Звездный час иммунной системы! Самое время поставить еще не до конца проснувшееся дитя под контрастный душ, активизирующий защитные силы организма. В эти мгновения они самоотверженно сражаются с вирусами, бактериями и прочими микроскопическими оккупантами, да и антибиотики и многие лекарства усваиваются лучше, чем в другое время суток. После такой бодрой утренней профилактики простуда и детские инфекции ребенку не страшны.

     8:00. Золушка пищеварительной системы – печень - взялась за «уборку» организма. Она трудится в авральном режиме, нейтрализуя вредные вещества, накопившиеся за сутки. Никакой жирной и тяжелой пищи за завтраком - в этот час нельзя перегружать печень! Молочная каша, йогурт, фрукты - вот что нужно утром вашему малышу.

     9:00. Психическая активность растет, сердце запущено на всю «катушку», чувствительность к боли уменьшается. В это время ребенку можно сделать прививку и отвести к стоматологу, не опасаясь, что прольется море слез.

     10:00. Организм начал восхождение на пик активности (он продлится примерно до часу дня). Используйте это время с пользой для дела. Обучение грамоте и спортивные тренировки лучше всего приурочить к этому времени!

     11:00. Организм в отличной форме. Биологический компьютер – мозг - щелкает трудные задачки, а пламенный мотор-сердце-с энтузиазмом разгоняет кровь по сосудам. В это время результаты тестирования при поступлении в гимназию, прослушивания в музыкальной школе, выступления в спортивной секции будут у ребенка выше всяких похвал. Ну а если никаких важных дел на этот час у малыша не намечено, отведите его на прогулку.

     12:00. Кульминация: в полдень дитя способно буквально горы свернуть или же, если бурная энергия не найдет достойного применения, перевернуть всю квартиру вверх дном, устроив грандиозный ералаш.

     13:00. Пора отдохнуть! Происходит временный спад внутренних процессов, печень и поджелудочная железа, отвечающие за переход глюкогена в необходимую мозгу глюкозу, трудятся вполсилы и не обеспечивают нейроны достаточным количеством клеточного топлива. Самое время накормить ребенка обедом и отправить в постель.

     14:00. Силы на нуле, реакции замедлены, голова пустая, и немудрено: после обеда кровь отлила от мозга к желудку. Поскорее укладывайте малыша спать - в этот момент он прекрасно уснет без долгих уговоров.

     15:00. Ваше чадо спит и набирается сил, которые понадобятся ему во второй половине дня. А тем временем аппетит и вкусовая чувствительность обостряются до предела - готовьте юному гурману легкий полдник!

     16:00. Налицо интеллектуальный и физический спад. Не обольщайтесь: он продлится недолго. Впереди целый вечер, и ваше неугомонное дитя еще покажет, на что способно. А пока почитайте ему книжку, дайте лист бумаги и карандаш или усадите за спокойные игры-куклы, кубики, пазлы.

     17:00. Энергия бьет ключом, вопросы «как?», «почему?» сыпятся как из рога изобилия. Прекрасно, если на это время назначены занятия рисованием, иностранным языком, музыкой или спортом - ребенок будет выполнять упражнения с удвоенной силой и наилучшим результатом.

     18:00. Пора на прогулку: тело требует движения, а вот умственная работоспособность снижается - серым клеточкам тоже требуется отдых.

     19:00. Ухудшается настроение, нарастают признаки утомления, главный из которых - несговорчивость и капризы.

     20:00. Поставьте ребенка на весы - показатели будут максимальными за сутки. В остальном этот час в общем ничем не примечателен: никаких выдающихся достижений ждать не приходится - пора ужинать и готовиться ко сну.

     21:00. Ловите момент - перед отходом ко сну память особенно остра и способна запечатлеть огромный объем самой различной информации. Почитайте ребенку главу из детской энциклопедии, спойте песенку на английском языке, расскажите стихотворение, и утром он воспроизведет сказанное.

     22:00. Кровь переполнена белыми тельцами-12 тысяч лейкоцитов в миллилитре вместо обычных 5-8 тысяч. Это защитная система на сон грядущий проводит контрольное патрулирование вверенной ей телесной территории. Немного снижается температура тела, чтобы сон был спокойным и глубоким.

     23:00. В столь поздний час мышцы все больше расслабляются, но при этом организм не теряет время зря - в каждой клеточке идут восстановительные процессы.

     24:00. Дремлющим сознанием потихоньку овладевают сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию и отбрасывая все ненужное.

     1:00. В это время сон очень чуток. Кроме того, повышается чувствительность к боли - травмированная коленка или проблемный зуб, на котором давно уже следовало поменять пломбу, скорее всего, разноются именно сейчас и не дадут малышу уснуть до утра. Не доводите до этого - устраняйте неисправности в детском организме по мере их возникновения!

     2:00. Почти все органы отдыхают, и только печени нет покоя: она «чистит» спящий организм, освобождая ткани от конечных продуктов обмена - шлаков.

     3:00. Нижняя граница физиологического спада: низкое артериальное давление, а пульс и дыхание - предельно редкое.

     4:00. Мозг снабжается минимальным количеством крови и еще не готов к пробуждению. Зато слух обострен до предела - ребенок может легко проснуться от малейшего шума. Отключите телефон  на случай, если в этот ранний час кому-нибудь вздумается потревожить его покой звонком.

**2.«Надёжный щит против болезней»**

     Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья факторам. Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки. Под действием холода просветы кожных и подкожных сосудов суживаются, за счёт чего возрастает кровенаполнение во внутренних органах. В результате теплоотдача уменьшается, а теплопродукция возрастает.

     Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активные занятия физкультурой. Важное, значение при пассивном закаливании имеет одежда. Никогда не следует кутать ребёнка – это приводит к перегреванию организма. Излишне тёплая одежда нарушает нормальное развитие терморегуляции, а также обменных процессов, устойчивость к инфекциям. Чем больше родители кутают своих детей, тем выше вероятность вырастить их слабыми.

**Методы воздушного закаливания** просты и удобны. Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительных систем, эндокринных желез. В крови увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина.

     Хорошее средство укрепления здоровья – **закаливание водой.** Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают радостные эмоции. Начинать водные процедуры лучше в тёплое время года: умываемся прохладной водой, вначале - руки до локтей, затем шею, лицо.

     Одним из эффективных способов закаливания является **контрастное обливание ног**: сначала холодной водой – 24 - 25°, затем тёплой - 36° и вновь холодной, а также полоскание горла – сначала тёплой, затем прохладной водой.

     Наиболее сильным оздоравливающе и закаливающим средством является **купание в водоёме.** Для здорового ребёнка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25 - 28° и воды не менее 22°. При первых проявлениях дрожи у ребёнка его следует немедленно вывести из воды. Завернуть в полотенце, а затем дать ему немного полежать на солнце; находясь в воде, даже тёплой, ребёнок должен двигаться, иначе он будет быстро замерзать.

     С незапамятных времён известно, что **ходьба босиком** – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определённую последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу. Потом это срок увеличивается, ребёнок может бегать босиком и по полу, летом – по траве или песку.

     Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть **солнечные ванны**, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных её дозах