

## Оздоровление и закаливание детей в домашних условиях

- Наши дети! Сколько радости и надежд связано с их появлением на свет. Мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, красивыми и умными. Мы готовы сделать все от нас зависящее, чтобы их детство было счастливым. Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.
- К сожалению, многие родители недооценивают значение этого возраста, рассматривают его как переход от младенчества к школьному периоду, как своеобразный отдых. Но именно в саду формируются основные двигательные навыки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность. Как часто родители, развивая своих детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему-то второстепенному, происходящему само по себе.

**ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ НАПРАСНО, НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ - ПОТОМ ПРИДЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ, А ЭТО ВСЕГДА ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ И МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО.**

- **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ**
- 1. Приступить к закаливанию можно в любое время года.
- 2. Закаливание нужно проводить систематически.
- 3. Основной принцип - постепенность.
- 4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
- 5. Закаливающие процедуры надо проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.
- 6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.
- Разумное воспитание немыслимо без закаливания. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие. И детский сад, а потом занятия в школе он не пропускает, и мама "не сидит" на больничных!

