Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»»

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА ДОМА»

консультация для родителей (законных представителей)

Воспитатели:
Белоногова А.В., воспитатель 1 кв.кат.
Богданова И.Н., воспитатель

с. Перегрёбное, 2021 г.

С приходом в ясли у ребенка начинается новый этап в его жизни. Он попадает в новую обстановку, в которой чувствует себя дискомфортно, что отражается на его настроении и поведении.

В первое время пребывания малыша в яслях осложняется поведенческая реакция, нарушается сон, питание, коммуникативность (ребенок плохо идет на контакт), что, в конечном счете, отрицательно сказывается на его состоянии здоровья.

Поэтому нельзя недооценивать важность проведения закаливающих процедур с детьми. Важно помнить об их регулярности и игровой форме проведения.

Систематическое закаливание укрепляет не только нервную систему, тренирует безболезненное восприятие организмом к переменам холода и тепла, но и укрепляет сердце, легкие, улучшает обмен веществ, то есть улучшает работу всех органов и систем.

Задача не только воспитателя, но и родителей – с самого раннего возраста приучать детей самим видеть необходимость выполнения тех или иных действий, в данном случае – гигиенических. Необходимо помнить, что нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся малышу. Они должны доставлять ему радость и удовольствие.

Незаменимое воздействие на укрепление здоровья оказывают физические нагрузки: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры. Особо эффективны занятия физкультурой на свежем воздухе.

Одной из нетрадиционных форм закаливания является пальчиковая гимнастика, которая благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения данного вида закаливания не только развлечет малышей, но и будет способствовать формированию их представлений об окружающем мире.

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПОСЛЕ СНА.

ПРОБУЖДЕНИЕ

Взрослый звонит в хрустальный колокольчик со словами:

Колокольчик ледяной,

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит,

«Закаляйтесь!» - всем велит.

КОМПЛЕКС ЗАКАЛИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

1.Упражнение «Киски просыпаются».

(Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спинку, вытянуть вверх ручки, перевернуться с боку на бок).

На ковре котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшалились тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться,

Всем открыть глаза и встать.

2. Игры с одеялом.

(Дети прячутся под одеяло, и так 2-3 раза).

Вот идет лохматый пес,

А зовут его - Барбос!

Что за звери здесь шалят?

Переловит всех котят.

3.Легкий массаж

(«Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

4.Бег босиком из спальни в группу.

Потянулись, быстро встали,

На носочках побежали...

5.Ходьба по «дорожкам здоровья».

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

6.Завершается подъем гигиеническими процедурами.

Кран, откройся! Нос, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся, грязь, смывайся!!!