***консультация для родителей***

***«Закаляйся правильно!»***

***9 правил закаливания.***

Одной из форм физического воспитания является закаливание. Оно является существенным, самым эффективным и доступным средством тренировки и совершенствования защитных механизмов организма, влияет на деятельность всех без исключения систем.

Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний.

**Давайте познакомимся с основными правилами закаливания.**

**Первое правило** - понимание необходимости закаляться стало убеждением.  Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.

**Второе правило** - неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.

**Третье правило** -систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.

**Четвертое правило -** длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно. Каждая новая процедура должна вызывать вначале вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение частоты и глубины дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном возрастании воздействия закаливающей процедуры. Наоборот, проявление дрожи, «гусиной кожи», побледнения кожных покровов – показатель чрезмерного увеличения силы раздражителя. В первом случае не будет нужного эффекта, во втором – возникает состояния дискомфорта, которое может привести к заболеванию.

**Пятое правило** - учет индивидуальных особенностей организма. У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого – серьёзную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.

**Шестое правило** – необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур. При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают. Все процедуры должны выполняться «на грани удовольствия» и прекращаться при появлении признаков неприятного восприятия процедуры. В зависимости от настроения ребенка закаливающая процедура может быть увеличена по длительности или сокращена, а температура воды понижена или повышена. Учет эмоционального состояние ребенка, его самочувствия обеспечит постоянный интерес к закаливающим процедурам, сделает их желательными.

**Седьмое правило** – обязательность физических нагрузок. Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями, соответствующими возможностям организма.

**Восьмое правило** – в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов – воду, воздух и солнце.

**Девятое правило** – учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно. Климат конкретного региона формирует специфический тип терморегуляции у человека и определяет его чувствительность к холоду.

***Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле.***

***Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20\*С.***

**Здоровья вам и вашим близким!!!**

**Ваш инструктор по ФК**

 Крохмальная Н.Н.

**Очень любим мы играть!**

**«Парашют»**

*«Парашют» используется как многофункциональное пособие на физкультурных занятиях, на спортивных праздниках, развлечениях, во время проведения походов на природу, во время прогулок на участке детского сада. С «парашютом» можно выполнить упражнения по коррекции осанки, упражнения по развитию мелкой моторики рук, упражнения по развитию дыхательной мускулатуры, упражнения на релаксацию, упражнения на охрану зрения и логоритмические игры, например*

**фонетичская игра «Эхо»:**

Здравствуй, шумный ветерок!- ОК!- ОК!-ОК!-ОК!

Здравствуй, быстрый катерок!- ОК!- ОК!-ОК!-ОК!

Здравствуй, серенький волчок!-ЧОК!- ЧОК!-ЧОК!-ЧОК!

Здравствуй, маленький сверчок!-ЧОК!- ЧОК!-ЧОК!-ЧОК!

Здравствуй, шумная детвора!-УРА!-УРА!-УРА!

**Подвижные игры**

*Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. Каков ребёнок в игре, таков он будет и в дальнейшей жизни.*

**«Лиса и гуси»**

**Лиса: Гуси, гуси, я вас съем!**

**Гуси: Подожди лиса не кушай, нашу песенку послушай: ГА-ГА-ГА, ГА-ГА-ГА!**

**«Волшебный кубик»**

**Раз, два, три, четыре, пять.**

**Будем кубик мы бросать**

**В нём запрятаны секреты,**

**Вам их надо разгадать.**

**«Солнышко»**

**«Солнышко, солнышко,**

**Погуляй у речки,**

**Солнышко, солнышко,**

**Раскидай колечки!**

**Мы колечки соберём.**

**Золочённые возьмём».**

**«Колобок»**

Я веселый колобок, у меня румяный бок,

Я от бабушки ушёл, я от дедушки ушёл,

Ой, беда, беда, беда, может съесть меня лиса!!!

**«Мишутка»**

Сел мишутка на пенёк

И уснул он на часок.

«Ну-ка Мишка хватит спать,

Лучше будем  мы играть

Ты вставай не зевай,

Нас ребяток догоняй!!!»