**Статья для родителей.**

**Двигательная активность и закаливание ребенка.**

Основы здоровья закладываются в детском возрасте. Среди многих факторов, влияющих на здоровье и работоспособность ребенка, огромное значение имеет двигательная активность, т.е. вся сумма движений, совершаемых в течение суток. Это и игра, и занятия физической культурой, и труд, и просто ходьба. Организм здорового ребенка находится как бы под постоянной нагрузкой, что способствует гармоничному росту и развитию. Преобразующая роль движений особенно значительна в периоды интенсивного роста и развития организма в детском и подростковом возрасте. Но как часто сами взрослые ограничивают двигательную активность детей, хотя практически никто не видел прыгающим и бегающим заболевшего ребенка. В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движении. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей. Почему это важно? Дело, в том, что недостаток движений особенно отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитии и функциях многих органов. Малоподвижный образ жизни может даже вызвать болезнь, которую медики называют гиподинамией. Средствами физического воспитания являются массаж, физические упражнения, подвижные игры и развлечения, естественные локомоции (ходьба, бег), спортивные игры, воздействие естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды), физический труд. Перечисленные средства могут использоваться в разных формах.

Основными формами, включенными в программу физического воспитания детей в учреждениях дошкольного образования, являются занятия физической культуры. Физическое воспитание оказывает благоприятное влияние только в том случае, если оно осуществляется на научной основе. Даже незначительные ошибки в физическом воспитании нередко отрицательно сказываются на их состоянии здоровья. Составной частью физического воспитания является ежедневное закаливание, Закаленные дети меньше переохлаждаются, простуживаются, реже болеют, они лучше приспосабливаются к непривычным температурным условиям, легче «акклиматизируются». Воздух, вода и солнце - помощники родителям  в закаливании детей.

В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней, месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффек­тивных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснова­ние.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен извест­но, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использова­нии специальных температурных воздействий и процедур. Основ­ные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных осо­бенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на про­цедуру.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздей­ствие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастно­го душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное оздоровительное сред­ство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.