**УКРЕПЛЯЙТЕ ЗОРОВЬЕ ДЕТЕЙ.**

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. *Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям.*

**Закаливание** – это не только обтирание или обливание, но и повседневные, обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещение и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физкультурой.

**Воздух** действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Его воздействие проявляется и в настроении ребенка – он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно. Для правильного развития важно, чтобы ребенок находился на воздухе зимой 4-5 часов, а летом почти весь день.

Хорошее средство укрепления здоровья – **закаливание водой**. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать прохладной водой. Эффективный способ закаливания контрастное обливание ног: сначала холодной водой - 24-25 градусов, затем теплой - 36 градусов и вновь холодной. Наиболее сильным оздоровительным и закаливающим средством является купание в водоеме. Надо постараться, как можно раньше научить ребенка держаться на воде и плавать. При плавании создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. *Под воздействием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи.* Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду.

*Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура.* В теплое время года значительно улучшается условие для развития движений детей. Природа создает такое многообразие условий, что одни и те же движения могут быть выполнены в огромном количестве вариантов: например, ходьба и бег по узкой или извилистой дорожке, между деревьями, по песку, высокой траве, мелкой воде, с горки на горку. Бросать вдаль или вверх шишки, палочки, мелкие камешки можно более разнообразными способами: из-за спины, из-за головы, снизу, сбоку, косо вверх.

Летом гораздо шире используются игры с разными пособиями, спортивные упражнения и элементы некоторых спортивных игр. Упражнения и игры с мячом.