**«Здоровый ребенок»**

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим 1)режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

2).Зарядка (комплекс см ниже) Дорогие взрослые, после зарядки ребёнку необходимо принимать 3).водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным — купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».

Предлагаем Вам простые комплексы упражнений утренней гимнастики.

**Дети 3 – 5 лет**

**1.** «Посмотри». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. «Солнышко» - поднимаем голову, смотрим вверх, «травка» - опускаем голову, смотрим вниз. Повторить 5 раз.

**2.** «Любим маму». И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить руками плечи, покачаться из стороны в сторону. Повторить 5 раз.

**3.** «Собачка». И.п.: сидя на пятках, руки на полу. Наклон вперед, сказать «гав», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

**4.** «Топаем и хлопаем». И.п.: сидя, руки упор сбоку. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ладоши. Повторить 5 раз.

**5.** «Весёлые ножки». Ноги слегка расставить, руки внизу. 2 – 3 пружинки и 6 – 8 подпрыгиваний. Повторить 2 – 3 раза.

**6.** Упражнение на дыхание.

**Дети 5- 7 лет**

**1**. «Поворот головы». И.п.: о.с., руки на пояс. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п. То же в другую сторону. Повторить 6 раз.

**2.** «Силачи». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 – руки к плечам, кисть в кулак; 2 – и.п. Повторить 6 раз.

**3.** «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2 – и.п. При наклоне руки в стороны – назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

**4.** «Шагают руки». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1 – 4 – наклон вперёд, переставлять вперёд руки; 5 – 8 – то же, назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

**5.** «Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1 – 2 – встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх, 3 – 4 – и.п. Повторить 6 раз.

**6.** «Спрятались». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 – 2 – низко присесть, голову положить на колени, 3 – 4 – и.п. Повторить 6 раз.

**7.** «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8 – подпрыгиваний, 8 – шагов. Повторить 3 раза.

**8.** Упражнение на дыхание.