**ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

**Закаливание**

Процедуры закаливания проводятся ежедневно утром после сна и на ночь перед сном.

**Способы выполнения:**

**А.** Налить в таз или ведро холодную воду с температурой не выше 12 градусов С и одновременно вылить на ступни ребенка, стоящего в ванне. Отверстие для стока воды должно быть открыто. Попросить ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Вытереть ноги, не растирая их, а промокая полотенцем.

**Обратите внимание! Таз, ведро, но не душ!**

Через два месяца от начала процедур дополнительно только вечернее закаливание ходьбой по щиколотку (лодыжку). Для этого, подождав пока первая порция воды, которая омывала ноги, стечет, вылейте в ванну подготовленную емкость с холодной водой, но не на ноги. В первый день ходьба- 1 минута, через неделю можно проделывать процедуру по 1 минуте. В неделю до 5 минут.

**Внимательно следите за настроением малыша!**

Если он «набегался» в воде и просит вытереть ноги, следует немедленно выполнить его просьбу. Лучше проводить закаливание 1 минуту в хорошем настроении, чем 5 минут с капризами.

**Не рекомендуется проводить закаливание более 7 минут.**

Описанная методика служит хорошей подготовкой для желающих проводить дальнейшее закаливание до обливания всего тела холодной водой или кратковременного погружения в холодную воду.

**Б.** Если ваш ребенок ослаблен и подобная процедура вызывает у вас опасения, можно использовать другую процедуру закаливания. В ванне постелите полотенце, смоченное холодной водой (температура не выше 12 градусов С). Попросите ребенка потопать ножками (не стоять) на нем в течение 1 минуты, утром и на ночь. Вытереть ноги, не растирая их, а промокая полотенцем. Постепенно, можно даже через месяц, когда вы абсолютно убедитесь в безопасности подобного метода закаливания, можно перейти к обливанию стоп водой или кратковременного погружения в холодную воду. В случае заболевания не прекращайте закаливающих процедур! При необходимости вы можете хотя бы протирать стопы ребенка холодным полотенцем.

**Не забывайте - отсутствие закаливания даже в течение 5 дней сводит на нет все ваши предыдущие усилия.**

**Помогите своему ребенку!**

**Не выпускайте его беззащитным в агрессивные условия внешней среды!**

**Дыши правильно.**

Малыши и многие дети дошкольного возраста не умеют правильно дышать. У таких детей узкие плечи, впалая грудь, открытый рот. Хорошее развитие грудной клетки и полноценное правильное дыхание – залог прочного здоровья.

При обучении ребенка правильному дыханию надо:

- научить глубокому выдоху (для хорошей очистки легких и снабжения их кислородом);

- научить носовому дыханию (это способствует профилактике насморка и респираторных заболеваний);

- научить сморкаться не через обе ноздри, а поочередно.

**Упражнения:**

1. Подуть на одуванчик или свечу ртом;
2. Подуть на эти предметы носом;
3. Подуть одной ноздрей;
4. Пускание мыльных пузырей.

***Комплекс упражнений дыхательной гимнастики:***

1. **«Часики»** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч. Размахивая прямыми руками вперед, назад произносить **«тик – так»** (6-7 раз);
2. **«Трубач»** И.п. - сидя, кисти рук сжаты в трубочку перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука **«п-ф-ф-ф-ф»** (4р);
3. **«Петушок машет крыльями»** И.п. – о.с. поднять руки в стороны, затем похлопать ими по бедрам, выдыхая произносить **«ку-ка-ре-ку»** (4р);
4. **«Каша кипит»** И.п. - сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь – вдох, выпятить живот - выдох. При выдохе громкое произношение звука **«ф-ф-ф-ф»** (4р);
5. **«Паровозик»** Ходьба по комнате, выполняя попеременно движения руками и приговаривая **«чух-чух-чух»** (в течение 20 сек);
6. **«Насос»** И.п. – о.с. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, наклон в другую сторону, руки скользят вдоль туловища и громко произносить **«с-с-с-с-с-с»** (звук «с» - 6 раз);
7. **«Семафор»** И.п. – сидя ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом, произнося **«с-с-с-с-с-с»** (4-6 раз).

Эти упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, после сна, на прогулке (но не менее 2 раз в день).