**«Школа Почемучки»**

**У родителей, чьи дети посещают детский сад, часто возникают вопросы. Попробуем ответить на самые частые из них.**

* **Что такое закаливание?**

*Закаливание - это комплекс мероприятий, направленный на укрепление иммунной системы организма. Самые оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции организма обеспечивают контрастные процедуры (например, обливание ног горячей и холодной водой, контрастный душ)*

* **Можно ли использовать закаливающие**

**процедуры, если ребёнок часто болеет?** *Не только можно, но и нужно! Но методы и приёмы закаливания должны носить щадящий характер и подбираться строго индивидуально с учётом состояния здоровья ребёнка. В период болезни и выздоровления закаливание не рекомендуется.*

* **Что отличает малоподвижных детей?**

*Организм малоподвижных детей наиболее уязвим. Малая подвижность - фактор риска для ребёнка, она объясняется, как правило, его нездоровьем, слабыми двигательными умениями или тем, что ребёнок приучен к малоподвижному образу жизни. Такие дети чаще подвержены простудным заболеваниям.*

* **Нужна ли утренняя гимнастика в детском саду?**

*Назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна. Однако, в детском саду она важна не столько как средство пробуждения, сколько как организованное общение детей, средство повышения эмоционального тонуса, снятие психического напряжения от расставания с родителями.*

* **Зачем нужны спортивные праздники в детском саду?**

*Они способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, пропаганде здорового образа жизни. Особое значение имеют праздники с родителями. Роль личного примера неоспорима!*

* **Привлекать ли ребёнка к физкультуре,**

**если у него другие интересы?** *Движение является биологической*

*потребностью организма, особенно в период роста. Поэтому полное отсутствие интереса к физическим упражнениям - тревожный сигнал. Нужно осторожно и терпеливо возвращать ребёнку данный природой интерес к движению. Высказывания типа «Он не хочет идти на физкультуру, оставьте его в группе» звучать, особенно в присутствии ребёнка, просто не должны! Покажите ребёнку личный пример - начните с зарядки.*