**Консультация для родителей «Здоровый ребенок»**

 Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим 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.  
  Дорогие взрослые, после зарядки ребёнку необходимо принимать 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.