***«Закаливайте своих детей с раннего возраста»*.**Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.  
    Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при имеющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст.  
    В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, солнце, вода) при непременном использовании следующих условий:  
1. Индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;  
2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора;  
3. Систематичность закаливания;  
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.  
    Суть закаливания состоит в следующем: постоянно, изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнечной радиации. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани, слизистую поверхность. Человек, систематически занимающийся закаливанием, постоянно тренирует эти рецепторы, импульса от которых поступают в высшие отделы нервной системы.  
    Первое, с чего необходимо начинать закаливание – это избавить ребенка от перегревания. Итак, первое условие эффективного закаливания – это рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребенка шерстяные фуфайки и колготки. Одежда на улице и дома не должна препятствовать движениям ребенка. Обувь ребенка также должна рассматриваться, как эффективное не только гигиеническое, но и закаливающее средство, особенно в домашних условиях. Здесь необходимо напомнить о том, что почти забыто в наши дни – хождение босиком. Большинство маленьких детей любят ходить босиком. Однако, как и при других методах закаливания, важно выполнять определенные правила. Начинать лучше с малых и непродолжительных воздействий. Например, находиться (3-5 мин) на коврике босиком. В жаркие летние дни можно побегать по травке или песку: затем разрешить бегать босиком по паркетному полу в комнате. Постепенно время хождения дома увеличивается до 15-20 мин. Ходить же босиком во дворе в городских условиях опасно из-за возможности пораниться, а еще из-за опасности заразиться грибковыми заболеваниями. Поэтому при посещении бассейна необходимо иметь специальную обувь.  
    Следующим условием эффективного закаливания является поддержание рационального, не перегревающегося температурного режима в помещении.  Ребенок с маленького возраста должен быть приучен, хорошо себя чувствовать при температуре в помещении не выше 18 С.  
 Охлаждение – хорошее закаливающее средство, которое можно применять и у детей в игровой форме. Например, когда ребенок еще не спит, но уже согрелся, можно быстро одернуть одеяло и спустя несколько секунд набросить одеяло обратно. Обычно, когда речь идет о температуре воздуха в помещениях, то указываются определенные цифры с постоянной температурой. Желательно в помещениях для детей создавать условия для колебания температуры в определенном диапозитиве.  
    Под активным закаливанием понимается применение специальных температурных дозированных воздействий, т.е. закаливающих процедур. Существующие методы закаливания можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные. К первым относятся методы закаливания воздухом. Это объясняется и тем, что потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Поэтому пребывание ребенка на воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение. Ежедневные прогулки (не менее 4 ч) детей, а также дневной сон на свежем воздухе могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка в каждой семье.  
    Контрастные воздушные ванны можно легко использовать и в домашних условиях. Проснувшись утром раньше ребенка, укройте его одеялом, распахните форточку и доведите температуру до 14-15?С, а затем проведите подвижную игру с перебежками из прохладной комнаты, в теплую.  
    Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее средство и укрепляющее. Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожением всех бактерий и вирусов, повышением сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Длительность первых солнечных ванн при температуре +19-+20С – 5-6 мин. Время каждой последующей ванны удлиняется на 3-5 мин. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь подвижной игрой, при этом на голове должен быть надет головной убор с козырьком. Между тем и зимой можно подвергаться воздействию лучей солнца во время прогулок и особенно при подвижных играх. Увлекательной и оздоровительной игрой для мальчиков является хоккей с мячом или шайбой, проводящей на снежной площадке.  
    Вода для закаливания применяется с древних времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух. Все традиционные методы водного закаливания делятся на местные и общие. К первым относится умывание после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой. Ко вторым обтирание, обмывание, душ, купание. Одним из популярных и действенных методов водного закаливания является купание в открытых водоемах. Однако для получения закаливающего и оздоровительного эффекта следует соблюдать ряд правил: так длительность первых погружений в воду при температуре воды +23-+25С не должна превышать нескольких минут, постепенно купание можно довести до 15 мин. Один совет: многие родители бояться появления дрожи, а между тем именно ее начало означает, что ребенок должен выйти из воды, обтереться и побыть некоторое время на солнце.  
    В связи с возрастающей популярностью плавания в бассейне следует заметить, что закаливающий эффект этих занятий может быть достигнут только при соблюдении определенных правил, важнейшими из которых является температура воды и воздуха в бассейне. А также хорошо повышает эффект плавания прием контрастного душа после тренировки.  
    Из нетрадиционных методов закаливания наиболее эффективным является приемы контрастного душа, когда поток теплой или горячей воды сменяются потоками прохладной или холодной. Тем самым обеспечивается тренировка нервно-сосудистого аппарата кожи.  
    Итак, если родителя хотят видеть своего ребенка здоровым, они должны закаливать его с раннего детства. В «минимум» закаливания входят обязательное использование неперегревающей одежды, пребывание ребенка в помещении при температуре не более 18?С, ежедневное применение воздушных или водных процедур.

***«Значение семейного досуга, как средство укрепления здоровья детей»  
(консультация для родителей всех возрастных групп)***

       Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта. Формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.  
     Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это не просто. Если вы с первых лет приучили ребёнка к правильному режиму, закалили его, то ваша задача облегчается. Вам надо лишь последовательно продолжать начатое. Но если вы уделяли физической культуре  недостаточно внимания, что-то упустили, не огорчайтесь. К счастью всё можно исправить. Надо только проявить настойчивость.  
     Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы ни ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.  
     Ведущей системой в организме ребёнка, является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от неё. Нагружая мышечную систему, вы не только воспитываете ребёнка сильным и ловким, но и развиваете его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с большим напряжением в это время работают лёгкие, почки, печень, так как усиливается обменные процессы. Таким образом, включение скелетно-мышечной системы в напряжённую работу ведёт к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.  
     Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.  
     Физическое воспитание ребёнка – не простое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь. Ваш ребёнок растёт, становится всё более самостоятельным. Его организм крепнет, движения делаются более чёткими, уверенными, быстрыми. Игры усложняются. В процессе игры ребёнок приобретает жизненный опыт, развивает творческое воображение. Он жадно тянется ко всему новому и очень подвижен. Иногда может показаться, что чересчур, но не торопитесь останавливать его. Лучше постарайтесь направить эту подвижность в нужное русло, использовать её для формирования жизненно важных навыков.  
  Одним из важнейших средств воспитания являются гимнастические упражнения, различные формы ручного труда, подвижные игры. Ежедневные упражнения предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка. Общаться с ребёнком во время физкультурных занятий надо, как бы играя, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Добивайтесь, чтобы ребёнок выполнял упражнения с радостью и удовольствием, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется его желаниям. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы, оттолкнуть ребёнка от спортивных занятий, и лишить его благотворного влияния на физического движения. Такое использование свободного времени полезно и взрослым, и детям. Занимаясь с ребёнком, взрослый помогает ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Ребёнок восхищается отцом, какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребёнка может принести  желаемые  результаты: регулярное повторение и логическая преемственность занятий являются предпосылками успеха.  
     Необходимо иметь в виду и ещё одно немаловажное обстоятельство. Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни.  
     Чтобы сознательно заниматься с ребёнком физкультурой, то есть чтобы уметь выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о его развитии, надо знать особенности детского организма в дошкольном периоде и те изменения, которые происходят в нём по мере того, как он взрослеет.