***Консультация для родителей***

***«Лето красное – для здоровья время прекрасное»***

*Знаете ли вы, что счастливый ребенок — это, прежде, всего здоровый ребенок?*

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Мама мягкой рукавицей

Оботрет меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне «Здоровой будь!»

Систематическое использование естественных факторов природы, для повышения устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, является прекрасной закалкой для детского организма.        Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливать своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Закаливающие процедуры могут быть разными: можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Это очень полезная процедура — улучшается кровообращение. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем. И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но помните, что у закаливания есть два важных правила:

— постепенность,

— постоянство.

Прекрасная закалка в летний период — это купание в речке или озере, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврике. Принимая солнечные ванны голову обязательно нужно прикрыть панамкой или бейсболкой. Вначале на солнце проводят 5- 10 минут, постепенно увеличивая время до 30 минут. С помощью закаливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность.  Закаливающие процедуры оказывают общеукрепляющее действие, повышают тонус центральной нервной системы, улучшают кровообращение, нормализуют обмен веществ.

Ранним утром по траве,

По кудрявой мураве,

Что обрызгана росой,

Бегать я люблю босой!

У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закалки. Именно поэтому мы всегда должны стремиться к развитию таких физических качеств как сила, выносливость, ловкость, быстрота реакции. Испытанное средство укрепления и повышения  работоспособности — оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом.

Силу, ловкость и сноровку

Щедро дарит нам игра,

И с мячом на тренировку

Мы торопимся с утра!

Ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для малышей такой же привычкой, как умывание по утрам. Полезно отправляться по утрам в детский сад пешком и гулять вечером на природе.