***Рекомендации инструктора по физической культуре***

***Десять советов родителям по***

***укреплению физического здоровья детей***

***Совет 1.*** *Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.*

***Совет 2.*** *Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.*

***Совет 3****. Приучайте ребенка к режиму. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня.*

***Совет 4.*** *Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).*

***Совет 5.*** *Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.*

***Совет 6.*** *Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.*

***Совет 7.*** *Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.*

***Совет 8.*** *Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.*

***Совет 9****. Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.*

***Совет 10.*** *Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.*

*Пусть физкультура для детей будет в радость!*

***«На зарядку становись!»***

***Утренняя зарядка*** *– что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?*

 ***Во-первых,*** *не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.*

***Во-вторых****, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.*

 ***В-третьих****, в качестве И.П. используются положения, сидя и лежа. Т.е., можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.*

 *С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднимание рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.*

 *Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.*

 *Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднимание рук в стороны до уровня плеч и их опускание.*

 *Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.*

*После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.*

***Будьте здоровы!***

***9 правил закаливания.***

*Одной из форм физического воспитания является закаливание.*

*Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышение устойчивости организма к холоду и профилактики простудных заболеваний. Нередки случаи, когда используют одну процедуру, например, обтирание туловища холодной водой, и надеются таким образом закалиться. Увы! В этом случае вообще не может быть никакого эффекта.*

*Важным условием достижения высокой степени закаленности являются и систематические занятия физическими упражнениями.*

*Закаливание может быть местным и общим. При местном закаливании холод воздействует на определенный участок тела (ножные ванны, обтирание туловища). Общим считается такое закаливание, когда холодовой раздражитель действует на всю поверхность тела (ванна, душ, купание).*

*Хорошим средством закаливания, формирования и укрепления свода стопы в летнее время является хождение босиком по песку, траве, земле.*

*Приучать детей к этому надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-4 до 10-15 минут. Окрепшие ноги могут ходить босиком при +20\*С.*

*Постоянные формы закаливания – пульсирующий микроклимат и оптимальная одежда – должны дополняться солнечными и воздушными ваннами, разнообразными водными процедурами и т.д.*

*Давайте познакомимся с основными правилами закаливания*

***Первое правило*** *- понимание необходимости закаляться стало убеждением. Только тогда можно воспитывать такую же привычку к выполнению закаливающих процедур, как привычка умываться, чистить зубы и др. Сознательное отношение формирует нужный психологический настрой, который приводит к успеху.*

***Второе правило*** *- неукоснительное соблюдение здорового образа жизни, составной частью которого является закаливание.*

***Третье правило*** *- систематичность закаливания, а не от случая к случаю. Даже двухнедельный перерыв значительно снижает ранее достигнутое состояние закаленности. Закаливание не следует прекращать даже в случае легкого заболевания, можно лишь уменьшить его дозу.*

***Четвертое правило*** *- длительность и интенсивность закаливающих процедур надо увеличивать постепенно.*

***Пятое правило*** *- учет индивидуальных особенностей организма. У детей разная чувствительность к температурам. Один и тот же фактор может вызвать у одного легкий насморк, у другого – серьёзную болезнь. Эти различия зависят от особенностей строения тела, состояния здоровья, типа нервной системы. Так, у детей с уравновешенным характером устойчивость к холоду вырабатывается быстрее, чем у импульсивных.*

***Шестое правило*** *– необходимость создавать хорошее настроение во время закаливающих процедур. При положительных эмоциях, как правило, отрицательные эффекты не возникают.*

***Седьмое правило*** *– обязательность физических нагрузок. Эффективность закаливания возрастет во много раз, если систематически заниматься физическими упражнениями.*

***Восьмое правило*** *– в целях закаливания надо использовать весь комплекс природных естественных факторов – воду, воздух и солнце.*

***Девятое правило*** *– учет климатических условий конкретного региона, где человек живет постоянно.*