**«Лето. Режим дня»**

Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка.

С целью оздоровления ребенка в летний период рекомендуется проводить ежедневно утреннюю гимнастику на свежем воздухе.

Утренняя гимнастика

Обязательной физкультурной деятельностью с детьми летом является утренняя гигиеническая гимнастика. Она благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития детей, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Летом утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе.

При выполнении детьми упражнений, нужно проявлять интерес со стороны родителей к занятию, на своем примере показать как это здорово и необходимо ребенку и вам.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект.

Закаливающие процедуры

Задача родителей – оказать на него определенное психологическое воздействие, чтобы ребенок понимал необходимость закаливающих мероприятий для его здоровья.

Лучшая пора для закаливания – лето. Разумно проведенное лето помогает предохранить малыша от простудных заболеваний в холодное время года.

Умывание – самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо теплой водой (30-32 °С, постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из – под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.

Закаливающим эффектом обладает и гигиенический душ, если он завершается обливанием холодной водой. В домашних условиях вместо обливания ног можно использовать такой способ закаливания, как «топанье в тазу» в течение 2-5 мин, а также игра с водой (местная ручная ванна). Начальная температура воды при этом 28°С, постепенно она снижается до комнатной. Закаливает и обычное ежедневное купание в ванне, если оно проводится при температуре воздуха не выше 22°С, воды 35°С и завершается обливанием более прохладной (32°С) водой.