**Консультация для родителей 2 младшей группы на тему: «Лето красное – для здоровья время прекрасное»**

Подготовила воспитатель: Парубец Валентина Васильевна

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

По мнению врача-педиатра Е.О. Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя, скорее всего, потому, что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров, вместе взятых».

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.        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.

В средней полосе, где мы живем, солнечные и воздушные ванны лучше всего принимать с девяти часов утра до двенадцати часов дня. 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 сутра!**

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. Систематическая ходьба благотворно влияет на ребенка, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Летним днем интересно поиграть в игры с мячом. А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

***Родители, помните что, занимаясь спортом вместе со своими детьми, вы не только укрепляете собственное здоровье, но и развиваете своих детей, создаете крепкие дружественные отношения в семье, воспитываете в детях уважение и любовь к родителям.***