Памятка для родителей

**ПЛАВАНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!**

Подготовила инструктор физической культуры

Кузнецова С.В.

Плавание для детей любого возраста – это прекрасный способ равномерно и гармонично развить мышцы, получить царственную осанку, крепкое здоровье и полноценный иммунитет. Причем чем раньше ребенок начнет плавать, тем скорее его организм приобретет и навык, и остальные приятные сопутствующие свойства.

***Плавание очень полезно детям для:***

* Формирования и исправления осанки;
* Укрепления нервной системы (особенно полезно для гиперактивных детей), улучшения сна, аппетита.
* Укрепления дыхательной сердечно-сосудистой системы.
* Развития координации движения.
* Улучшения зрения.
* Просто для того, чтобы научиться плавать.

***Продолжительность занятия:***

2 младшая группа – 15 минут

Средняя группа – 20 минут

Старшая группа – 25 минут

Подготовительная группа – 30 минут

**Здоровье — всему голова**

Плавание, гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.
***Гиппократ***

*Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.****Толстой Л. Н.***

*Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.****Джон Локк***

*Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.*

***Плавание противопоказано при:***

1. Кожных и инфекционных заболеваниях;

2. Заболеваниях глаз и Лор-органов;

3. Туберкулезе легких в активной форме;

4. Язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки;

5. А также при открытых ранах.

***При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:***

• проводить закаливающие процедуры систематически,

• увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,

• учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,

• начинать закаливание в любом возрасте,

• никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,

• избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,

• правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

• закаливаться всей семьей,

• сочетать с физическими упражнениями и массажем,

•в присутствии ребенка не курить и не употреблять спиртные напитки.

***Способы закаливания***

*Основные факторы закаливания - природные и доступные “Солнце. Воздух и Вода”. Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром. Такие как:*

**«Холодный тазик»**

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

**«Холодное полотенце»**

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

**«Контрастный душ»**

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки

* *Если ребенок боится воздействия холодным душем*, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: "А ну, давай с тобой по лужам побегаем!« И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

**«Босохождение»**

Еще один способ закалки – это **прогулки босиком**. Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов*, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.*

*При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.*

**Как и когда лучше заняться босохождением?**

* Разумеется, зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой траве.
* Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных, систематических тренировок.
* Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.
* Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день. Такое каждодневное упражнение предотвращает развитие плоскостопия.