**Закаливание — первый шаг на пути к здоровью**

Закаливание является одной из важных составляющих здорового образа жизни, это полезная процедура. С ее помощью можно укрепить здоровье ребенка и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Если закаливать малыша с раннего возраста, вы повысите иммунитет и сохраните его здоровье.

  Процедуры закаливания следует проводить ежедневно - утром после сна и на ночь перед сном.

**Способы выполнения:**

1. Налейте таз (душ не использовать) холодную воду с температурой +12С и одномоментно вылейте на ступни ребёнка, стоящего в ванне. Отверстие для стока воды должно оставаться открытым. Попросите ребёнка потопать ножками, пока стекает вода. Вытрите ему ножки ему, не растирая их, а промокая   полотенцем.

2. Через 2 месяца дополните только вечернее закаливание ходьбой в воде по щиколотку (лодыжку). Когда первая порция воды, которой вы омывали ребёнку ноги, стечет, вылейте в ванну из подготовленной ёмкости холодную воду, но не на ноги.

 В первый день продолжительность ходьбы — 1 мин. Через 7 дней постепенно продлевайте процедуру, добавляя ежедневно по 1 мин и доведя её до 5 мин. Если малыш «набегался» в воде и просит вытереть ножки, немедленно выполните его просьбу. Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребёнка, чем 5 мин с капризами. Длительность процедуры 5 мин.

Описанная методика — хорошая подготовка для тех, кто желает продолжить закаливание, доведя его до обливания всего тела холодной водой. Но если ребёнок ослаблен, и такая процедура вызывает опасение, используйте другой вариант закаливания.

3. Постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (температура не выше +12 С). Попросите ребёнка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1мин (утром и на ночь). Вытрите ему ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Известно, что кратковременное (не более 3 мин) тренирующее воздействие не высоких (1-5С) температур стимулирует согревание организма человека, т. е. выработку внутреннего тепла. Лёгкая стимуляция холодом поверхности стоп, на которых имеются рефлексогенные проекции всех органов тела, повышает защитные силы организма.

**Дыхательная гимнастика**

Так же рекомендуем делать с ребёнком дыхательную гимнастику:

**«Большой и маленький»**

Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком у – х – х присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

**«Паровоз»**

Двигаясь по комнате, имитировать движения колёс паровоза и произносить чух – чух, меняя громкость и скорость.  «Гуси летят» Медленно ходить, имитируя полёт. На вдохе поднять руки, на выдохе — опустить (8-9 раз), со звуком г-у-у.

**«Дровосек»**

Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5-8раз), произнести б-а-х.

**«Часы»**

Со звуком «тик» наклониться в левую сторону, со звуком «так» - в правую (4-5 раз).

 **ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ**

**Живопись с помощью пальцев**

 Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребёнка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребёнка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребёнка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма.

 Перед началом работы необходимо надеть на ребёнка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеёнкой.

Начните вместе с ребёнком, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал.

 **Работа с глиной**

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребёнка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребёнок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

 При работе с глиной можно выполнить следующие задания: - закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, тёплый, влажный, сухой?;

 -сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;

 -проткните глину;

-пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;

 -оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите кусочек.

       **Игры с песком**

 Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребёнка, установления психологического комфорта:

 - при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;

- развитие мелкой моторики и тактильно — мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребёнка, формирует произвольное внимание памяти;

- с развитием тактильно - мнемической чувствительности и мелкой моторики ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

 При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

 - поскользнись ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;

 - выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;

- пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;

 - можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;

 - поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх — вниз.

 Для игры с песком в помещении необходимы:

 - водонепроницаемый деревянный ящик;

 - чистый просеянный песок (лучше его прокипятить);

- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;

 - баночки с водой для смывания песка.

**Дюканова А.Ю.,** инструктор по физической культуре