

# Памятка для родителей

# Давайте играть, чтобы не болеть!

# Закаливающие игры

**Подготовила инструктор по физической культуре:**

**Александрова Ольга Александровна**

Часто нам с вами закаливание кажется очень сложным и неинтересным процессом. На самом деле это не так. Закаливающие процедуры могут быть увлекательными и интересными. Надо просто предложить малышу поиграть в такие специальные игры. Как же это сделать?

Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей.

Повышается cопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям. По мере того, как дети учатся играть на воздухе, растет и их интерес к этим играм.

Все взрослые помнят, как увлекали их в детстве ледяные дорожки. Поделитесь опытом со своим малышом, увлеките и его *катанием на ледяных дорожках*. Они развивают чувство равновесия при скольжении, умение управлять своим телом во время движений. Не забудьте соблюдать при этом правила: кататься в одном направлении, кататься с интервалом, быстро уходить с дорожки после скольжения, не перебегать дорожку.

Еще одно увлекательное занятие – это *катание на санках*: бег с санками, влезание на горку и спуск с нее, приседания, наклоны, толкание санок с сидящим на них другом. Катание на санках укрепляет силы детей, при этом развивается ловкость, координация, смелость и решительность, согласованность движений.

Хорошее средство физического развития, закаливания – *ходьба на лыжах.* Она способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени.

И последнее, о чем мы хотим сказать, говоря об играх зимой, это *катание на коньках*. При катании значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение. Катание на коньках улучшает также терморегуляционные процессы, при этом повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Учить детей этому виду упражнений начинают с 5 лет.

Вы можете сделать с детьмиснежные фигуры*,* помогающие *закрепить двигательные умения ребят.* Снежной бабе «дайте» в руки корзину, в которую забрасывают снежки. Построить ворота, через которые надо проползти. Колпак на голове снеговика дает возможность упражняться в меткости.

Зима дарит детям возможность закаляться весело и интересно. В ней есть свои особенные радости, веселые забавы на снегу, на льду.

***Пусть зима принесет и Вам и вашим детямздоровье и хорошее настроение!***