***Консультация для родителей:***

**Как уберечься от простуды**

Существует несколько простых правил, позволяющих существенно снизить вероятность возникновения простудных заболеваний.

1. **Свежий воздух**. Прогулки проветриванием. Укладывайте спать ребенка в прохладной, хорошо проветренной комнате.

2. **Одежда ребёнка**. Одевая детей слишком тепло, мы нарушаем естественную терморегуляцию организма малыша и, как следствие, его сопротивляемость инфекциям. Ребенку не должно быть жарко, он не должен потеть.

3. **Водные процедуры**. Не стоит приучать ребенка к купанию в горячей воде.

4. **Естественный бактериальный фон**. Не стремитесь создать вокруг ребенка стерильную среду, обрабатывая все предметы вокруг дезинфицирующими средствами. Достаточно простых правил гигиены. Бактерии, окружающие ребёнка в естественных условиях, также способствуют постепенной выработке иммунитета.

5. **Питание**. Это тоже немаловажный фактор. Питание должно быть разнообразным.

6. **Физическая культура**. Следите за тем, чтобы ребёнок ежедневно занимался физическими упражнениями. Физическая активность укрепляет организм, выстраивая дополнительные защитные «стены».

Важно выполнять физические упражнения ежедневно в хорошо проветренном помещении или на улице при комфортной погоде. Комплекс должен включать несколько общеразвивающих упражнений и два-три на дыхание.

**Комплекс оздоровительной гимнастики**

1. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки вперёд; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), правую(левую) руку в сторону; 2 – и. п.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперёд; 3-4 – и. п.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд, вниз; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п.

*Дыхательные упражнения*

1. “Часики”. Стать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: “Тик-так! Тик-так! Тик-так!” Повторить в среднем темпе 10 - 12 раз.
2. «Птица» Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф».  Повторение 2 раза.
3. «Надуй шар» Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.