***Консультация для родителей на тему:***

***«Закаливание – как профилактика заболеваемости»***

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний*.* Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний.  
Закаливать свой организм необходимо каждому.

 Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода.

Все закаливающие мероприятия подразделяются на **общие** и **специальные.**

К общим относятся – соблюдение правил режима дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

К специальным закаливающим процедурам относятся – закаливание воздухом (воздушные ванны), закаливание солнцем (солнечные ванны) и  закаливание водой (водные процедуры).

***Основные принципы закаливания детей дошкольного возраста***

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие принципы:

• регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);

• постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);

• чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);

• использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);

• комплексность процедур (это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);

• процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

Общие правила закаливания:

• одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя;

• укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате;

• ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;

• после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;

• ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);

• в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде.

*Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни!*

***Закаливание детей в домашних условиях***

Есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

✓ Воздушная ванна по утрам. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.

✓ Умывание до пояса. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.

✓ Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды).

✓ Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.

✓ Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.

✓ Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут. Используйте эти его способности.

***Однако, при такой значимой пользе закаливания, не стоит забывать, что каждый организм индивидуален и применять те или иные формы закаливания стоит только ориентируясь на состояние своего ребенка. Будьте здоровы!***

