**Что такое закаливание?**  
**Закаливание** – это система специальной тренировки организма, в том числе процессов терморегуляции, с использованием естественных факторов природы (воздух, вода, солнечные лучи).



**Основными правилами закаливания являются следующие:**

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

2. Постепенность. Начинать нужно осторожно, переходя к более сильным закаливающим процедурам постепенно.

3. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.

4. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры. Если во время обливания малыш дрожит, кожа у него становится «гусиной», значит к этой температуре он ещё не адаптирован.

5. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.

6. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне.

7. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон. Необходимо сквозное проветривание комнаты не реже 4-5 раз в день, каждый раз не менее 10-15 минут.

8. Детям 1,5 лет и старше нужно гулять не менее двух раз в день по 2,5-3,0 часа. Зимой время прогулки сокращают. В летнее время не нужно запрещать игры в воде и ходить босиком. Большое значение имеет одежда: важно, чтобы она была по размеру, ребенок в ней не мерз и не перегревался. Все эти меры также обладают определенным закаливающим эффектом.



***Методы закаливания:***

1. **Воздушные ванны**: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром.

2. **Закаливание солнечными лучами:**лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

**Недопустимо** пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.



3. **Влажное обтирание:** проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 лет +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

4. **Закаливание ротоглотки**: полоскание ротоглотки 3-4 раза в день. Начинать с температуры +24+25 С,понижая её на 0,5-1 С.

5. **Ножные ванны:** обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепен-ным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.

6. **Общее обливание**: голову не обливать, при этом ребенок стоит или сидит. Температура воды в возрасте до одного года +36 С, 1-3 года +34 С, старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, до +28 С зимой и +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

7. **Душ**: после 1,5 лет. Лучше утром по 30-90 секунд при темпера-туре воды +34 С, постепенно снижая до +28 С зимой и +22 С летом.

8. **Плавание**: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка. Можно начинать обучение с первых месяцев жизни, но под обязательным руководством опытного инструктора.

9. Эффективными мерами закаливания являются **лечебная физкультура и массаж,** которые должны проводить квалифицирован-ные специалисты.



Закаливание можно проводить большинству детей, но **предварительно следует обратиться к своему детскому врачу**.

Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Добиться *положительных результатов* можно только при условии *настойчивости и терпения*требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей **примером** ***здорового образа жизни.***

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка детский сад № 6 ЗАТО г. Радужный Владимирской области**

Средняя группа №2

**Памятка для родителей**

**« Закаливание дошкольника »**

****

Воспитатели группы:

Желтова И.Н.

2013-2014 уч.год