***Рекомендации инструктора по физической культуре.***

***«Выбираем, как будем закаляться»***

Я не буду убеждать вас в пользе закаливания.

Да, закаливать детей надо. Никто не спорит. Но не все так просто.

Некоторые родители заявляют, что закаливание их ребенку не поможет, ведь болеет он не простудами, а ОРВИ, т.е. вирусными инфекциями.

Однако доказано, что слизистая носа в здоровом состоянии малопроницаема для вирусов.

Ее защитные силы ослабевают при охлаждении, снижается местный и общий иммунитет организма.

Все это приводит к заражению вирусами.

Регулярное закаливание научит организм правильно реагировать на колебания окружающей температуры.

Проводить его нужно, конечно, с большой осторожности и большим терпением, потому что положительного эффекта достичь очень непросто.

Выбранные методы закаливания должны нравиться и ребенку и родителю, проводящему его.

Поэтому из приведенного ниже списка вариантов придирчиво выберите именно СВОИ.

Кстати, продолжительность и температуру также надо будет подстроить под своего ребенка самостоятельно.

Рекомендуем также превратить закаливание в игру.

Не считайте, что ваш ребенок вырос – ведь даже взрослый при игре будет испытывать большее увлечение и положительные эмоции, чем просто исполняя очередное «надо» или «полезно».

И в очередной раз, рискуя вам надоесть, все же повторю – выходных у ваших тренировок не должно быть.

**Итак, выбираем варианты «по душе»:**

1. **Орошение рта/горла.**

Начинаем полоскание с температуры воды 38° — 40° С, каждые 3-4 дня ее снижаем на 1° и доводим до 15°С. Продолжительность полоскания – минут 5 утром и вечером. Для одного подхода достаточно 1/3 – ½ стакана раствора. Хорошо проводить орошения/полоскания не просто водой, а, например, раствором морской соли или отваром ромашки/шалфея (возможны и другие противовоспалительные или антибактериальные травы). Только советую не

увлекаться сложными сборами. В настоящее время многие дети отличаются повышенной чувствительностью, граничащей с аллергией.

1. **Воздушная ванна.**

При прохладной температуре устраиваем воздушные ванны, т.е. раздеваем ребенка до трусиков/маечки и 10 — 15 минут ребенок двигается при температуре 20°-21°С. Все это время или его часть полезно делать гимнастику.

Про необходимость регулярных прогулок напоминать уже не буду, уточню только, что гулять лучше пару раз в день от 1 до 3 часов.

1. **Общие обливания.**

После контрастных ножных ванночек, можно перейти к общим обливаниям. Температура воды во всех этих процедурах должна на 2-3 градуса превышать температуру, стандартно рекомендованную для здоровых детей.

Можно небольшой элемент закаливания внести даже в привычное умывание и научить ребенка умываться сначала теплой водой, а в конце ополаскивать лицо уже более прохладной.

1. **Экология помещения.**

Летом лучше спать при открытой форточке, зимой, после хорошего проветривания.

Очень желательно, также поддерживать необходимый уровень влажности.

Зимой от батарей воздух очень сухой и без увлажнителя практически не обойтись.

Кроме того, можно моделировать микроклимат с помощью специально подобранных комнатных растений.

Но это совсем отдельная история и в двух словах об этом не расскажешь.

**5. Хождение босиком.**

В летнее время можно добавить хождение босиком. Начинать с пары минут по прогретому солнцем песку или земле.

***И самое главное - процесс закаливания***

***пойдет легко и весело,***

***если вся семья***

***примет участие***

***в этом полезном мероприятии!***