**Консультация для родителей**

**«Закаливание детей в домашних условиях»**

**Закаливание** - один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а следовательно, к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания независимо от возраста ребенка или от действующих факторов закаливания.

**1.** **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ** применения закаливающих процедур во все сезоны года, при проведении закаливающих процедур происходит тренировка сосудов кожи, причем они приобретают способность суживаться до оптимальных пределов под воздействием холода и расширяться по окончании этого действия.

**2.** **ПОСТЕПЕННОСТЬ** увеличения силы раздражающего воздействия.

Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - организм постепенно приспосабливается к необычным условиям.

**3.** **УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯРЕБЕНКА.** Всегда надо учитывать возраст ребенка, его здоровье, условия жизни, среду и индивидуальные свойства его организма. Имеют значение и особенности высшей нервной деятельности.

Особенно важен индивидуальный подход к ослабленным детям. Они больше, чем другие дети, нуждаются в закаливании, и для них приемлемы почти все виды процедур, но к их проведению надо подходить более осторожно. Любое закаливающее мероприятие следует проводить, создав ребенку предварительно хорошее настроение. Если во время проведения процедуры ребенок чем-то расстроен, то лучше перенести ее на другое время или отменить.

4. Большое значение имеет одежда ребенка в зависимости от температуры воздуха и отвечающая гигиеническим требованиям. Родители должны быть знакомы с этими принципами, так как закаливающие процедуры проводятся и дома.

Как закаливать детей в домашних условиях?

Основными факторами закаливания являются воздух, вода и

солнце.

**Закаливание воздухом** начинается с проветривания помещения. Собирая ребенка на прогулку, надо обращать внимание на одежду: она должна соответствовать сезону года и не стеснять движений, так как во время прогулки он должен активно двигаться. Эффективное средство закаливания -- воздушные ванны. Во время воздушной ванны проводят с детьми гимнастику. В это время (и после воздушной ванны) ребенок чувствует себя бодрым, у него хорошее настроение, что определяет положительное отношение к проводимой процедуре.

**Водные процедуры.** Очень мощным природным средством закаливания является вода, ее температура. Влияют на организм так же механические факторы, например душ, купание, и химические — соленые, хвойные ванны, купание в море.

Водные закаливающие процедуры бывают местные и общие.

**МЕСТНЫЕ** процедуры - это обтирание, обливание, ванны. Местные процедуры проводят с постепенным усилением воздействия, начиная с более слабодействующих либо снижая каждый раз температуру воды. Надо особенно внимательно следить за исходным состоянием здоровья детей, их реакцией на процедуру, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

**ОБЩИЕ** процедуры. К общим закаливающим процедурам относятся гигиеническая ванна, влажное обтирание, обливание, душ, купание в водоемах.

**Солнечные ванны.** Среди всех природных факторов закаливания наиболее сильнодействующими являются солнечные лучи. Это связанно с тем, что солнце - мощный источник излучения инфракрасных видимых и ультрафиолетовых лучей. Физические особенности различных видов лучистой энергии определяют различное их фотобиологическое и физиологическое действие на живые организмы. При закаливании лучистой энергией солнца рассчитывают главным образом на действие ультрафиолетовых лучей, так как именно они являются одним из жизненно важных элементов внешней среды. В которой обитает человек. Использование солнечных лучей сказывается на функциях физиологических систем: улучшается общее состояние организма, повышаются защитные силы организма, эмоциональный тонус, улучшается сон. Кроме того, необходимо учитывать и бактерицидное действие солнечных лучей. Ультрафиолетовая часть спектра способствует выработке в организме витаминов Д2 и ДЗ, относящихся к средствам предупреждения и лечения рахита.