**Консультация для родителей.**

**Закаливающие процедуры и их сочетание с физическими упражнениями.**

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода – факторы при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям.

Закаливание – это не только обтирание и обливание, но и повседневные обычные процедура, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на площадке.

Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в хорошем настроение ребенка – он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздухе в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо. Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой +24 0 , +25 0 , затем теплой +36 0 и вновь холодной.

Надо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, учета индивидуальной чувствительности ребенка.

В нашем д/саду проводится «босоножие». К босоножию допускаются здоровые дети.

Первые 7 – 10 дней дети ходят в носках.

Следующие 7 – 10 дней ходят босиком 3 минуты.

Через 2 – 3 дня прибавляется по 1 – 2 мин. ходьбы босиком.

Время закаливания доводится до 15-20 минут. После болезни существует мед.отвод от закаливающих процедур на 2 недели. Это время набирается в течение всего дня (зарядка, физ.занятия, босоножие после сна).