**Консультация для родителей**

**«Закаливание ребенка в домашних условиях»**

Наши дети. Сколько радости и надежд связано с их появлением на свет. Мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, красивыми и умными. Мы готовы сделать все от нас зависящее, чтобы их детство было счастливым. Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности. К сожалению, многие родители недооценивают значение этого возраста, рассматривают его как переход от младенчества к школьному периоду, как своеобразный отдых. Но именно в саду формируются основные двигательные навыки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность. Как часто родители, развивая своих детей интеллектуально и эстетически забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему - то второстепенному, происходящему само по себе. Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Дорогие родители! Не теряйте времени напрасно, не упускайте возможность укрепить здоровье своих детей - потом придется заниматься лечением, а это всегда гораздо сложнее и менее эффективно. Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется? Закаливание - один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать процедуру закаливания своих детей в домашних условиях. В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

Вот основные способы закаливания дошкольников. **Закаливание солнцем** – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

**Закаливание воздухом** следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

**Ножные ванны** – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 –24 градусов С. Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангин и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой *(+38 гр. С)*, второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

**Обтирание** - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ. Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С. Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

Для детей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

1. Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

2. Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

3. Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

4. По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

**Обливание водой** - закаливающая процедура, которую следует начинать летом. Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела. Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

**Душ** - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

**Некоторые правила закаливания ребенка**

1. Приступить к закаливанию можно в любое время года.

2. Закаливание нужно проводить систематически.

3. Основной принцип - постепенность.

4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

5. Закаливающие процедуры надо проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции и вызывать веселый смех.

7. Станьте примером для подражания.

**Ориентировочная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня дошкольника.**

1. Зарядка. Упражнения выполняются в трусиках, босиком.

2. Умывание до пояса, t воды 16-14градусов.

3. Полоскание горла.

4. После сна - контрастные ножные ванны.

5. Вечером - гигиеническая ванна с последующим обливанием. В летнее время к этому добавляются свето - воздушные или солнечные ванны (от 5 до 15 минут, ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме от 3 до 7 минут. Приучайте ребенка ходить босиком. Это способствует профилактике плоскостопия

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие. И детский сад, а потом занятия в школе он не пропускает, и мама "не сидит" на больничных!