**Консультация для родителей.**

**«Правила закаливания детей»**

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

Основные эффекты закаливающих процедур:

укрепление нервной системы,

развитие мышц и костей,

улучшение работы внутренних органов,

активизация обмена веществ,

невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.

Средства закаливания просты и доступны.

Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать малышей, не бояться свежего воздуха.

При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

проводить закаливающие процедуры систематически,

увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,

учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,

начинать закаливание в любом возрасте,

никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,

избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,

правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

закаливаться всей семьей,

закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

Основные факторы закаливания - природные и доступные “Солнце. Воздух и Вода”.