Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 66»

**Лето – пора закаляться**

/ консультация для родителей /

 Подготовила

 Воспитатель

 Суслина Т.Ф.

Саранск

Лето –это не только время веселого, увлекательного отдыха, спелых солнечных фруктов, расцвета и благоухания природы, но и замечательное время для закаливания.

**Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды.**

Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь. Отличным способом закаливания является ходьба босиком, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры.

Правильное закаливание детей в летний период – очень важно для их здоровья в последующее холодное время года. Не зависимо от возраста, хорошо закаленный летом ребенок отлично адаптируется в зимний период к вирусным инфекциям. Закаливание делает его сильным, крепким, а его физическое развитие более гармоничным. Все закаливающие процедуры – будь то воздушные, водные или солнечные – весьма сильное средство воздействия на детский организм.

 Поэтому необходимо обязательно соблюдать все правила закаливания:

* Закаливание следует проводить последовательно, систематически, а не от случая к случаю.
* Необходим учёт индивидуальных особенностей ребёнка, возраст, разнообразие средств и форм, режим, сочетание общих и местных процедур.
* Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.
* Интенсивность процедур увеличивают постепенно.
* Процедуры закаливания следует проводить с учётом состояния здоровья ребёнка.
* Длительные перерывы ведут к ослаблению или полной утрате приспособительных защитных реакций организма.
* После перерывов процедуры возобновляются с интенсивностью, которая была в начале, но с более быстрым нарастанием.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур.