Консультация для родителей

**Закаливание**

Выполнила: воспитатель гр. №7

Хафизова С.Р.

Нефтекамск 2015

**Закаливание**

Знаете ли вы, что здоровье человека на 50–70% зависит от его образа жизни? И важную роль в его становлении на путь истинный играет закаливание. Интересно, что методы закаливания пришли к нам из глубокой древности. Так, например, известно, что скифы купали своих новорожденных в холодной воде. Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день. А древнейший русский летописец Нестор в Х веке описывал, как парил в бане и купал в холодной воде младенцев сразу после их рождения. Таким образом, приступать к закаливанию детей можно фактически с момента появления на свет.

*Методы закаливания*

* Закаливание воздухом включает в себя проветривание комнаты. Температура воздуха в комнате должна быть от 20 до 23 градусов. Зимой проветривание проводится 4–5 раз в день, летом доступ свежего воздуха должен быть постоянным.
* Вода обладает более сильным действием на организм, чем воздух. Водные процедуры включают в себя главным образом обтирания, обливания, ванны. Они бывают как общие, так и местные, например, умывание, обтирание отдельных частей тела, полоскание горла или ванночки для ног. Водные процедуры проводятся с учетом возраста ребенка.

Русская баня – отличное закаливающее и лечебное средство. Первый раз повести туда ребенка можно уже в 7–8 месяцев. После посещения парной необходимо облиться холодной водой и хорошо отдохнуть, завернувшись в простыню. Процедуру следует повторить три раза.

* Солнечный свет укрепляет деятельность центральной нервной системы, оживляет обмен веществ, повышает сопротивляемость организма. Под влиянием солнечных лучей в коже образуется витамин Д, препятствующий заболеванию рахитом. Принимать солнечные ванны надо осторожно, особенно если ребенок младше трех лет. Время пребывания малыша на солнце следует постепенно увеличивать, чтобы не было перегрева.