**Консультация для родителей**

**«Закаливание детей»**

Закаливание - один из основных способов повышения сопротивляемости, выносливости и приспособляемости организма к разнообразным, порой неблагоприятным влияниям внешней среды, к резким температурным колебаниям. Дети, особенно раннего возраста, острее реагируют на изменение температурных условий внешней среды, чем взрослые. Это связано с тем, что теплорегуляция у детей еще несовершенна. Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания. Это: систематичность применения закаливающих процедур во все сезоны года, но процедуры нужно изменять в зависимости от сезона года. Даже у взрослого прекращение закаливающих процедур в течение 2-3 недель снижают адаптацию к холоду, а у детей это происходит в более короткие сроки (5-7 дней). Поэтому даже после заболевания детям нужно проводить закаливающие процедуры, только более щадящие.

Вторым важным принципом является постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Резкое охлаждение не только не принесет пользы, а наоборот, вызовет заболевание, простуду. Переход от более слабых по нагрузке закаливающих процедур к более сильным проводится постепенно, особенно детям раннего возраста. Появление таких признаков как дрожание или «гусиная кожа» говорит о том, что температуру воды снизили слишком рано или этот ребенок еще не приготовлен принимать воздушные ванны при такой температуре воздуха. В таких случаях надо немедленно растереть кожу ребенка до появления умеренной гиперемии и одеть его. И третье-учет индивидуальных особенностей ребенка. Если ребенок легко возбудим, то ему полезны более успокаивающие процедуры. Нельзя отказываться от пассивных, вялых детей, им проводят бодрящие, возбуждающие процедуры.

Прежде чем проводить любую закаливающую процедуру, необходимо создать ребенку хорошее настроение. Если ко времени проведения процедуры ребенок чем-то расстроен, плачет, то лучше перенести ее на другое время дня или совсем отменить. Нельзя проводить закаливающие процедуры, если ребенок очень охлажден или перегрелся.

Основными факторами закаливания являются солнце, воздух и вода. Одним из способов закаливания воздухом является проветривание помещения, прогулка не менее 1, 5 ч в день (зимой т, а летом даже некоторые занятия переносятся на улицу, дети гуляют без маек от 5 мин до I ч в зависимости от температуры. Водные закаливающие процедуры бывают общие- душевая, ванна, купание и местные - умывание, обтирание, обливание. Все гигиенические процедуры, основанные; на. использовании воды, могут оказать закаливающее влияние. Так можно проводить игры с водой-купание кукол, переливание воды, пускание плавающих предметов, полоскание горла детям с 2 лет (температура воды постепенно снижать, умывание. Дети до двух лет моют только лицо и кисти рук, старше двух лет моют лицо,

шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Температура воды от 26 снижается за 10-15 днем до 18—I7. После умывания кожу вытирают досуха полотенцем.

В настоящее время ученые установили, что очень ценным методом закаливай водой, является контрастное обливание Мурманским, методом.

Детей делят на две подгруппы:1 подгруппы абсолютно здоровые, 2-ослабленные. Детям I подгруппы температура воды должна быть 38-18/38-16, ослабленным детям заканчивается процедура тепло" водой -38-28-38 градусов. Переболевшие и вновь поступившие дети зачисляются во 2 группу. А через 2 месяца могут перейти в I группу по состоянию здоровья. Закаливание Мурманским методом начинают детям с двух лет. В теплое время года закивают после прогулки, а холодное - после сна. Среди всех природных факторов закаливание -наиболее сильное -солнечные лучи. Солнечные лучи бывают прямые, косые, рассеянные. Но так как у нас еще мало больших растений на. участке, то нужно следить за детьми, всегда одевать им панамы и чередовать игры на солнце с деятельностью детей в павильоне. Одежда летом должна быть светлых тонов. Чтобы не было перегревание детей от температуры воздуха, нужно соблюдать питьевой режим, чередовать двигательную активность детей.

Хорошее закаливающее и корригирующее стопу средство-хождение босиком. Начинать с 2-3 минут и до 10-15 мин, но предварительно проверить участок!

Летом утренний прием детей проводить на воздухе, на участке, но детей, ослабленных можно утром выводить в колготах, следить, чтобы дети не сидели на земле.