**Консультация для родителей:**

**«Закаливание детей дошкольного возраста»**

Уважаемые родители если хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его.  Для этого предлагаю использовать наши естественные факторы природы – солнце, воздух и воду.
Приучайте детей с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у них умение преодолевать трудности.
Не забывайте помнить о том , что положительный эффект от закаливания, вы достигните только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.
Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышается чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка, продолжать закаливающие процедуры нужно, с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.
Чтобы получить положительный эффект, необходимо:
1.Взять во внимание возраст ребёнка, состояние здоровья, индивидуальные особенности ,и конечно же его настроение.
2.Аккуратно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.
3. Увеличивать силу воздействия природного фактора постепенно .

Основные 3 способа закаливания детей:
1. Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.
 Ни когда не нужно забывать об утренней гимнастике и гимнастике после сна.
Утреннюю гимнастику и гимнастику после сна проводят в теплое время года при одностороннем проветривании, в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, после проветривания помещения, летом - на открытом воздухе.
Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом.

**Закаливание детей воздухом**
Основное требование при закаливании – создание нормальных гигиенических условий в жизни ребёнка, для того чтобы воздух в помещении был чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, температура воздуха в комнате должна быть 22 градуса. Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании.

Сквозное проветривание проводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка (время, необходимое для восстановления нормальной температуры). Очень полезен дневной сон на открытом воздухе: на веранде или в саду, в хорошо проветренном помещении, независимо от времени года. Благодаря прогулкам и правильно организованному дневному сну даже зимой ребёнок находится на свежем воздухе 4-5 часов. Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.
Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна, во время самостоятельного одевания и раздевания, которое длиться 6-8 минут, ребёнок бывает полностью или частично обнаженным. Атак же , воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики, которая вводится в режим дня детей с начала третьего года жизни.
**Закаливание детей водой**
Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела. При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.
**Умывание.**При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана.
**Обтирание.** Действие обтирания намного сильнее, чем умывания. Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят в следующей последовательности: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.
**Обливание.** Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0, 5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.
Более сильное действие оказывает общее обливание. Обливать ребёнка лучше из кувшина, ёмкостью 1, 5-2 литра так, чтобы сразу облить всю поверхность тела.
Игра с водой также может быть использована как закаливающая процедура. Важно соблюдать соответствующую температуру воды (28 градусов). В тёплое время года, после предварительного закаливания воздухом, игру с водой и обливание можно проводить под открытым небом, оградив при этом ребёнка от ветра.

**Закаливание детей солнцем**
Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.
Иногда неправильно подходят к закаливанию солнцем, требуя, чтобы дети спокойно лежали. Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно. Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев . Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. Необходимо предупредить начало перегревания, поэтому при появлении небольшого покраснения лица ребёнка уводят в тень, занимают спокойной игрой, дают выпить несколько глотков воды. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.
Желаем не болеть и посещать детский сад!