**Консультация для родителей**

**«Закаливание детей в домашних условиях»**

Воспитатель: Колесникова Е.Г.

Если нельзя вырастить ребенка,

чтобы он совсем не болел,

 то, во всяком случае, поддерживать у него

высокий уровень здоровья вполне возможно.

 Н. М. Амосов

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка :приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни. Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека. Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется. В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет. Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях. В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуре преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребѐнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний. Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам.

Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя еѐ в итоге до 20 –24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангин и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна. Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд. Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ. - Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С. - Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С. - Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С. - Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С. - Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их. - Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину. - Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна. - По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты. Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом. Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела. Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется, так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений. Некоторые правила закаливания ребенка - Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех. - Станьте примером для подражания. - Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров. - Продолжительность процедур увеличивайте постепенно. - Не допускайте переохлаждения ребенка. - Процедуры должны проводиться систематически. Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.