**Консультация для родителей дошкольников**

**«Закаливание детей»**

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

**Что такое закаливание**

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста  – это система определенных процедур в режиме дня.  Это активная деятельность, намеренное воздействие холодом для тренировки защитных механизмов тела. При этом повышается устойчивость не только к холодовым влияниям, но и к другим воздействиям.

**Основные принципы закаливания**

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

* регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
* постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
* чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);
* использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
* комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
* процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

**Общие правила закаливания**

* одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя (дорогие родители, детей не нужно кутать; «чуть теплее» вовсе не означает больше на две кофточки);
* укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате (желательно в одних трусиках);
* ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
* после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
* ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
* в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
* если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

**Закаливание детей в домашних условиях**

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо. Есть специальные методики закаливания детей.

К ним относятся воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание и купание в открытых водоемах.

Хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание квартиры — это закаливание в повседневной жизни.

Соблюдайте принципы закаливания: систематичность и постепенность. К началу процедур ребенку надо создать положительный эмоциональный настрой. Если малышу не нравятся какие-либо процедуры закаливания, насильно вводить их в практику нельзя.

**Как принимать воздушные ванны**

Начинать повседневное закаливание детей раннего возраста надо с воздушных ванн. Во-первых, это гигиеническая процедура, а, во-вторых — закаливание.

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя. Высокая температура может привести к перегреванию малыша, а низкая — к простуде.

Когда ребенок выполняет физические упражнения — тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны с [утренней зарядкой](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.takzdorovo.ru%2Fdeti%2Fdoshkolniki-i-mladshie-klassy%2Fzaryadka-dlya-malyshej%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHz-N97GIj78Qu2uZgBSNW9AuXfCw), которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и носочках. Когда ребенок привыкнет заниматься в прохладном помещении, носки можно не надевать и заниматься босиком.

**Как умываться**

После зарядки  умываем ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делаем воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание — не только кисти и лицо, но и руки до локтей, шею и верхнюю часть груди и шеи.

**Как спать**

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна — на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура, в которой ребенок бодрствует. Такая же температура подойдет и для принятия воздушных ванн.

Перед сном помещение проветриваем  или оставляем открытой форточку, если на улице не холодно. Следим, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температура во время сна держим в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше — 20–21 градус, а с 5–7 лет — 19–21 градус.

**Как одеваться**

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома.  При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18–22 градусах — можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. Если стало прохладно, и температура в квартире упала до 16–17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

**Закаляйтесь и будьте здоровы!**

**Источник:** [**https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXlUFoewruJcH42c\_qTJTIqu94azYvVJ1kq3\_pQBdTcfh6zcdi2EGsNG6tShgNFvoZX6uTGCVakFDxr2s3evhanhkGMf2DSvzMAW1KFRyJ0xMGoZC6tc0-pOzqr\_CBcjj-\_y3rZFZ3g%3D%3D%3Fsign%3D6j2wH3wJdYY94iHsSl576L7JlSa\_ktkWdId6GPaOQe0%3D&name=konsultatsiya\_dlya\_roditeley.docx&nosw=1**](https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXlUFoewruJcH42c_qTJTIqu94azYvVJ1kq3_pQBdTcfh6zcdi2EGsNG6tShgNFvoZX6uTGCVakFDxr2s3evhanhkGMf2DSvzMAW1KFRyJ0xMGoZC6tc0-pOzqr_CBcjj-_y3rZFZ3g%3D%3D%3Fsign%3D6j2wH3wJdYY94iHsSl576L7JlSa_ktkWdId6GPaOQe0%3D&name=konsultatsiya_dlya_roditeley.docx&nosw=1)