

**Консультация для родителей «Купание − прекрасное закаливающее средство»**

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, **закаливания** и оздоровления наших детей. Поэтому очень важно, чтобы **родители** с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

**Закаленный** ребенок обладает крепким здоровьем. Его не пугают ни сильные морозы, ни жара, он легко переносит резкие изменения погоды. И это потому, что с ранних лет подружился со свежим воздухом, солнечными лучами и водой.

Естественные силы природы – **прекрасные силы закаливания организма**, только надо ими уметь пользоваться. Дети любят **купаться и загорают**, прежде всего, потому что им весело и приятно. Но главная задача – проследить за тем, чтобы эти силы природы приносили пользу ребенку, **закалили его организм**, сделали его крепким, выносливым, сильным. **Закаливание** можно начинать с первых дней жизни ребенка и проводить систематически, изо дня в день.

**Закаливать нужно постепенно**, каждый раз, слегка изменяя температуру воды, а так же продолжительность процедуры. Приступая к **закаливанию** нужно посоветоваться с врачом. Ежедневные прогулки в любую погоду, сон в любую погоду на свежем воздухе, или при открытой форточке, игры по возможности не в закрытом помещении, воздушные ванны – все это благоприятно действует на здоровье ребенка, укрепляет его организм.

**Купание – это такое средство закаливания**, когда на организм ребенка действуют и вода, и воздух, и солнце. Дети очень любят **купаться**. Но нужно внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде 4-5 мин., впоследствии до 20 мин. Важно учитывать возраст ребенка, состояние его здоровья.

**Купаться** в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для **купания** должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет острых камней, ям, глубокой тины, коряг. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При **купании** необходимо соблюдать следующие правила:

1. Не разрешается **купаться** натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

2. В воде дети должны находиться в движении

3. При появлении озноба немедленно выйти из воды

4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду

Самая приятная водная процедура – водное плавание. Эта наука пригодится в жизни, и нужно помочь ребенку овладеть ею. Плавание тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела.

При любом **закаливании** необходимо следить за здоровьем ребенка, **прекращая** процедуру при малейших признаках недомогания, а возобновив, делать в такой последовательности и постепенности что и в первый раз.

Систематическое проведение **закаливающих** процедур требует некоторого терпения, но зато поможет воспитать Вашего ребенка здоровым и выносливым!

**Закаливание** в летний период - самая лучшая пора! **Закаляйтесь на здоровье**!