***С О В Е Т Ы      Р О Д И Т Е Л Я М***

***по оздоровлению и закаливанию детей дошкольного возраста в домашних условиях***

Наши дети. Сколько радости и надежд связано с их появлением на свет. Мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, красивыми и умными. Мы готовы сделать все от нас зависящее, чтобы их детство было счастливым.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности.

К сожалению, многие родители недооценивают значение этого возраста, рассматривают его как переход от младенчества к школьному периоду, как своеобразный отдых. Но именно в саду формируются основные двигательные навыки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность.

Как часто родители, развивая своих детей интеллектуально и эстетически забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему - то второстепенному, происходящему само по себе.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ НАПРАСНО, НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ - ПОТОМ ПРИДЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ, А ЭТО ВСЕГДА ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ И МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Приступить к закаливанию можно в любое время года.

2. Закаливание нужно проводить систематически.

3. Основной принцип - постепенность.

4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

5. Закаливающие процедуры надо проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Разумное воспитание немыслимо без закаливания. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие. И детский сад, а потом занятия в школе он не пропускает, и мама "не сидит" на больничных!

**Водные процедуры**

***Обтирание***- оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28 градусов.    Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 20 градусов (для детей дошкольного возраста).
 ***Обливание*** - более сильная процедура. К ее осуществлению следует отнестись осторожно. Следует соблюдать рекомендации. Обливание можно проводить только тогда, когда кожа малыша согрета. Так, многие сразу же после улицы (в холодное время года) начинают закалять ребенка, используя обливание. Но, доказано, что такие дети начинают чаще болеть. Поэтому, после прогулки запрещается проводить водные процедуры! Температура тела должна вначале адаптироваться к комнатной температуре. После этого, проследить, чтобы ребенок принял теплый душ. Вот теперь можно проходить к самой процедуре.

Обливание осуществляется с использованием кувшина или таза (на ребенка выливают воду из этой емкости). Вначале  поливают воду на спину, затем на грудь, живот и в конце на ноги.
Обливание первоначально проводят при температуре воды от 30 -35 градусов. Постепенно температура воды понижается на 1  градус (через каждые 10 дней) и доводится до  20 градусов.

Еще одна очень полезная водная процедура –  ***принятие душа.*** При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность.

**Воздушные процедуры**

Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. Воздух действует на организм своей температурой, содержанием влаги, движением частиц. Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня:

- воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики;

- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки) ;

- поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18. 20°С) ;

- солнечные ванны в летний период: от 5 до 15 минут в день;

- ежедневные прогулки на свежем воздухе  в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха.

Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал.

## Закаливающие процедуры повышают сопротивляемость организма вирусам и простудам и укрепляет его естественные защитные силы.

## Главное правило – закаливание должно быть регулярным! Его следует проводить в течении всего года, постепенно увеличивая продолжительность процедур. Начинать закаливание можно у любой, но для наиболее мягкого привыкания лучше приступить к нему в теплое время.

## Воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе – оптимальные виды закаливания для новичков. Чтобы в комнате не было слишком душно, следует чаще проветривать помещение: зимой 5 раз в день по 15 минут, летом – в течении всего дня держать окно открытым.

## Контрастные водные процедуры учат организм легче переносить перепады температур и поддерживать необходимый уровень тепла даже на холоде. Лучше начать обтирания губкой или махровым полотенцем, смоченным в холодной воде. Привыкнув к обтиранию, перейти к обливанию. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время процедуры. Главное – интенсивность воздействия, а не его продолжительность.

## Хождение босиком дома – еще один полезный вид закаливания.

## Однако следует помнить, что весь день ходить без обуви можно только по деревянным полам и ковровому покрытию. Кафельная плитка быстро вытягивает тепло, что может простудить неподготовленный организм.

## Так же помните, что возможность проведения закаливающих процедур должна быть обсуждена с лечащим врачом.