**Консультация для родителей**

**«Закаливание»**

Закаливание – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на постепенное повышение сопротивляемости организма к тем или иным неблагоприятным факторам внешней среды: холода, жары, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации.

Принципы закаливания: Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий. Принцип индивидуальности ( возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Положительная эмоциональная реакция на процедуру. Учет климатических и погодных условий.

**Традиционные виды закаливания**

Закаливание воздухом. Закаливание водой. Солнечные ванны.

**Закаливание воздухом** - наиболее доступное средство закаливания, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать закаливание воздухом.

Прогулка является мощным средством закаливания организма. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

**Закаливание водой.** Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние.

Более сильное закаливающее действие оказывают обливания.

Купание в открытых водоемах – одно из любимых детьми закаливающих мероприятий. При купании одновременно действуют воздух, солнце и вода. Все это в сочетании с движениями, которые ребенок производит, плавая или играя в воде, активизирует работу нервной, мышечной, сердечно - сосудистой и других систем организма.

Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма является применение солнечных ванн.

**Нетрадиционные методы закаливания.**

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающих все группы мышц.

Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в специально оборудованный спортивный зал (теплый) со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в  «холодный» музыкальный зал. После чего в группе обтираются.

Хождение босиком также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Полоскание горла прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки.

Обтирание снегом, купание в зимний период в открытом водоеме, зимние воздушные ванны, хождение босиком по снегу …

Но надо помнить ,что закаливание проводят когда организм совершенно здоров!