**Консультация для родителей**

**инструктор по физической культуре**

 **Жарикова И.В.**

**«Закаливание детей дома»**

***Закаливание*** – важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте.
Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха – сырости), ультрафиолетовым лучам.

Детей, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.
***Закаливание*** - мощное оздоровительное средство, которое в 2 -4 раза, снижает число, простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Начинать закаливание организма рекомендуется с воздушных ванн. Выполнять такие процедуры лучше утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой. Специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать натощак. Температура воздуха при воздушных ваннах составляет 16 -20 градусов. Для здоровых детей первые воздушные ванны длятся 20 -30 минут. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5 -10 минут и постепенно доводится до двух часов. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств закаливания – дневной сон на свежем воздухе.
**Способы закаливания:
Воздушные закаливания:**
-воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней
гимнастики.
-сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые
форточки)
- поддержание оптимального температурного режима в помещении (+ 18…20
градусов.)
-ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду.
Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным
содержанием искусственных материалов.
***Закаливание водой:***
- мытье рук после сна теплой водой. Затем – попеременное умывание рук до
локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой.
- полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры
с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.
К специальным закаливающим водным процедурам относятся обтирание,
обливание, душ.
***Обтирание*** – начальный этап закаливания водой. Обтирание частей тела (руки, грудь, спина) начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем проводят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30…32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание. Контрастное обливание с теплой водой также можно использовать способ закаливания. Обливание проводят из кувшина или лейки с перфорированной насадкой. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до35 секунд.
***Душ*** – еще более энергичная водная процедура. Начинают ее с 33-35 градусов, продолжают около 1 минуты. Затем температуру воды снижают, а продолжительность доводят до 2 -3 минут. Затем необходимо энергичное растирание тела. Полезно применять контрастный душ с разницей температур горячей и холодной воды от 5 до 20 градусов
***Плавание*** - самый мощный закаливающий фактор, гармонично сочетающий
приятное с полезным.
***Купание в открытых водоемах*** – один из наиболее эффективных способов закаливания. Начинают купальный сезон, когда температура воды и воздуха достигнет 18 -20 градусов. Прекращают при температуре воздуха 14- 15 градусов, воды 10 -12 градусов.
***Солнце*** - еще один из эффективных факторов закаливания
Солнечные ванны лучше принимать утром с 8 до 11 часов. Начинают с 5 -10 минут, доводя до 2 -3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями. Не следует перед началом солнечной ванны купаться, а также беспрестанно чередовать облучение с купанием. Для укрепления здоровья вовсе не обязательно добиваться сильного загара.
***Хождение босиком*** – способ закаливание детей дошкольного возраста.
По мнению некоторых специалистов, подошва ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через которые можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким, печени, почкам и другим органам. При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулирующих кровообращения во всем организме, улучшается умственная деятельность.
Если дома ребенок всегда ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте по 1-2 минуте в день, и это тоже будет закаливание. Летом можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-20 минут, затем постепенно можно увеличивать время.