

Рекомендации для родителей **«Закаливание детей дома и в детском саду»**

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.

Первое условие закаливания – процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.

Второе условие – продолжительность процедур увеличивается постепенно.

Третье условие – обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Начинать закаляться можно в любое время года, но лучше в теплое. При ухудшении состояния ребенка после закаливания его следует прекратить. 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.



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 производят 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.

С целью закаливания можно использовать контрастное **обливание** стоп водой. 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 до 35 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.



Закаливание детей дошкольного возраста включает в себя **хождение босиком**. 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.

Инструктор по плаванию: Доронина Любовь Алексеевна