**Консультация: «Закаливание детей в домашних условиях»**

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Так как дошкольный этап жизни – это время интенсивного развития ребенка, когда приобретаются базовые физические качества, вырабатывается положительное отношение к здоровому образу жизни.

Перед нами, взрослыми, стоит важная задача воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Посещая детское дошкольное учреждение, дети часто болеют. Предрасполагающими факторами являются: обилие контактов с детьми незрелость защитных систем организма в дошкольном возрасте, неблагоприятное воздействие экологических факторов, неправильная организация режима дня, излишнее «укутывание» детей родителями, недостаток в рационе витаминов и микроэлементов, отсутствие регулярных закаливающих мероприятий.

Все это создает угрозу для нормального физического развития ребенка и представляет серьезную проблему для родителей, как психологического плана, так и материального.

**Закаливанием** называется комплекс процедур и упражнений, целью которых является повышение устойчивости организма к воздействию различных «агрессивных» факторов окружающей среды — холода, жары. Это позволяет снизить вероятность развития простудных заболеваний, а также улучшить иммунитет (защитные силы организма) и сохранить здоровье на протяжении многих лет.

**Правила закаливания:**

**1. Состояние абсолютного здоровья ребенка**. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.

**2. Учет индивидуальных особенностей и возраста ребенка.**

**3. Постепенность**. Плавное увеличение интенсивности и времени воздействия закаливающего фактора.

**4. Систематичность.** Вырабатываются ежедневные обязательные ритуалы, которые естественно вливаются в обычный образ жизни ребенка.

**5. Позитивный настрой ребенка.** Процедуры закаливания лучше проводить в виде игры. Они не должны вызывать дискомфорт и состояние стресса у ребенка.

**6. Безопасность.** Нельзя допускать переохлаждения ребенка, чрезмерно длительного воздействия низких или высоких температур.

**7. Комплексность**. Мероприятия по закаливанию наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями и массажем.

**Способы закаливания:**

**Воздухом.**

       Воздух в помещении должен быть чистым, необходимо ежедневно проводить влажную уборку и постоянно проветривать комнату, t –22 градуса.  
       Постепенно приучайте детей находиться в помещении сначала при одностороннем, а затем при угловом проветривании. Сквозное проветривание проводят в отсутствии ребёнка, допуская снижение температуры до 15-17 градусов и прекращая его за 20-30 минут до возвращения ребёнка.

       Летом, в тёплую погоду ребёнка надо приучать ходить босиком.  
Воздушные ванны дети получают при смене белья после ночного и дневного сна во время самостоятельного одевания и раздевания. Кроме того, воздушные ванны он получает, находясь в облегчённой одежде (трусы, майка, тапочки) во время ежедневной утренней гимнастики.

Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

**Водой.**

         Начинают с предельно слабых воздействий на ограниченную часть кожных покровов (местное обтирание, обливание), затем переходят к общему обтиранию всего тела. При местном воздействии начинают с воды в 30 градусов, через каждые 1-2 дня её снижают на 1-2 градуса до тех пор, пока она не достигнет 18-16 градусов. Для общего воздействия начальная температура воды – 35-34 градуса, через каждые 3-4 дня её снижают на 1-2 градуса и доводят до 24-22 градусов.

***Умывание.***При умывании детей старше двух лет им моют лицо, шею, верхнюю часть груди и руки до локтя. Летом можно умывать детей прохладной водой из-под крана.

***Обтирание.*** Обтирание проводится варежкой из мягкой ткани или концом полотенца, смоченным водой нужной температуры. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к плечу. Общее обтирание производят: сначала обтирают верхние конечности, затем грудь, живот и спину.

***Обливание.*** Начинать надо с местного обливания. Ноги обливают из ковша (ёмкостью 0, 5 л), воду льют на нижнюю треть голеней и стоп. Обязательно соблюдать правило: прохладную воду лить только на тёплые ноги. Собственно обливание продолжается 20-30 секунд, а затем следует растирание.

**Солнцем.**

       Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Не следует укладывать детей для солнечной ванны на подстилки и поворачивать через определённое время: здоровым детям трудно лежать спокойно.

Детям обязательно надевают светлый головной убор. Начинают прогулку со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем на 5-10 минут игру детей перемещают под прямые лучи солнца и вновь – в тень. Так повторяют 2-3 раза в течение прогулки. По мере появления загара солнечные ванны становятся более продолжительными.

***Воздушные, водные, солнечные процедуры*** не только можно и нужно совмещать. Они оказывают многостороннее полезное воздействие на деятельность всех органов и систем растущего организма. Водные процедуры с детьми можно сочетать с играми, потешками, прибаутками. Например, умывая маленького ребенка, обливая его руки водой, можно проговаривать слова:

Водичка-водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

Ты вода-водица,  
Всех морей царица,  
Пузыри пускай,  
Мой и полоскай!  
Моем глазки, моем щечки,  
Моем сына, моем дочку,  
Моем кошку, моем мышку,  
Моем серого зайчишку!  
Моем, моем наугад,  
Перемоем всех подряд!  
С гуся-лебедя вода –  
С нашей детки худоба!

**Закаливание** организма ребенка не только повышает адаптацию к внешним условиям, но и закладывают фундамент здоровья.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.

