КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

***Закаливание детей в детском саду и дома***

Если нельзя вырастить **ребенка**, чтобы он

совсем не болел, то, во всяком случае,

поддерживать у него высокий уровень здоровья

вполне возможно.

Н. М. Амосов

 В современных социально – экономических условиях развития общества особенно остро, на государственном уровне, стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития **детей в условиях детских** дошкольных учреждений. Этот интерес далеко не случаен, так как дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребёнка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития.

Состояние здоровья ребёнка относится к ведущим факторам, в значительной мере определяющим его способность справляться со всеми требованиями, предъявляемыми к нему, условиями жизни и воспитания в **детском учреждении и семье**. Вместе с тем результаты специальных исследований **свидетельствуют о том**, что уже в дошкольном возрасте катастрофически уменьшается число здоровых **детей**. Чуть более 10% составляют практически здоровые дошкольники. Физиологическая незрелость наблюдается у 60% **детей**, функциональные отклонения – у 70% **детей**, хронические заболевания – у 50% **детей**.

Если раньше мы говорили о здоровом поколении, то сегодня мы можем только мечтать о целостно здоровом ребёнке. Забота о здоровье **детей** складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а так же мер, направленных на оптимизацию двигательной активности **детей** и совершенствование их функциональных возможностей.

 В дошкольном **детстве** закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

*Как же приобщить ребёнка к здоровому образу жизни?*

Прежде всего, необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.

Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Перебранки в присутствии ребёнка снижает защитные возможности **детского организма**. Так давайте же больше улыбаться и дарить радость друг другу.

Мы должны не только охранять **детский** организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает период бодрствования и сна **детей в течение суток**, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Кроме этого, режим дисциплинирует **детей**, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определённому ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и **закаляет его**. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Не менее важный составляющей частью режима является сон, который необходим детям. Важно, чтобы малыш ежедневно *(и днём, и ночью)* засыпал в одно и то же время. Таким образом, **домашний** режим ребёнка должен быть продолжением режима дня **детского сада**.

Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, и Д, минеральными солями, а также белками. В **детском саду** все блюда готовятся из натуральных продуктов, без добавок, специй и консервантов. В рацион включается творог, гречневая и овсяная каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи.

 Чем раньше ребёнок узнает о важности **закаливания**, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни.

*Что такое****закаливание****?*

 Смысл **закаливания состоит в том**, чтобы с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При **закаливании** одновременно происходит и повышение иммунитета за счёт увеличении выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы **закаливание стало общим делом**.

 В **детском саду** закаливание проводится после дневного сна в трусиках и маячках. Дети выполняют ходьбу по дорожкам здоровья, находятся в движении, чередуя ходьбу по линолеуму и ковру. Так же после сна проводится гимнастика пробуждения. Дети выполняют упражнения, сначала лёжа в кровати, затем сидя и стоя в движении. Все упражнения проводятся в спокойном темпе, чтобы дать **детскому организму проснутся**.

 В комплекс **закаливающих** мероприятий входит и мытьё рук, лица водой, а летом и обливание ног перед сном в летний период.

Все вышеуказанные **закаливающие** мероприятия способствуют укреплению **детского организма**. Их можно проводить как в **детском саду**, так и **дома** – это одновременно действенные и не требующий никаких затрат **методы** укрепления защитных функций организма. Их можно начинать применять в любое время года и в любом возрасте.

Польза **закаливания** известна с древних времен, на неё отзывчиво откликаются и сердечнососудистая, и костная, и нервная, и мышечная, дыхательная системы, терморегуляция, кожные покровы. Это огромный вклад для нормализации и успокоения психики человека. Поэтому особенно важно начинать **закаливающие процедуры***с раннего возраста*.