**ЗАКАЛИВАНИЕ - НЕ ТОЛЬКО ЛЕТОМ!**

**Консультация для родителей.**

Составил инструктор по физическому развитию Стецова Е.В.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

**Основные принципы закаливания детей** **дошкольного возраста**

Чтобы добиться положительного эффекта необходимо соблюдать следующие схемы:

* регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
* постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
* чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, ежедневно только растирая грудь холодной водой);
* использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
* комплексность процедур ( это не только обливание водой, это и прогулки на свежем воздухе, и катание на лыжах, и плавание, и бег, и баня);
* процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции

**Закаливание детей в** **домашних условиях**

Проводя любые закаливающие процедуры, необходимо ориентироваться на состояние ребенка. Если малыш колотится от холода, Вы явно переборщили с этим самым холодом. Каждый ребенок индивидуален, поэтому при проведении закаливающих процедур и выборе температур нужно ориентироваться именно на свое чадо.
Итак, есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

* Воздушная ванна по утрам в одних трусиках. В течение десяти-пятнадцати минут при открытой форточке сделайте с ребенком гимнастику.
* Умывание до пояса. Сначала теплой водой мойте ребенку лицо, руки до локтя, шею, грудь, спинку. Постепенно температуру воды снижайте. После умывания промокните полотенцем крупные капли воды. Растирать и массажировать не нужно. Умываться необходимо утром и вечером.
* Полощите ежедневно нос, рот и горло теплой водой. Если ребенок часто болеет, используйте для полосканий травяные отвары (с ромашкой, календулой, шалфеем, мать-и-мачехой, березовыми почками) или раствор морской соли (чайная ложка на стакан воды). Как полоскать нос? Наберите в ладошку воды и дайте ребенку втянуть ее носом. Затем – высморкаться. И так несколько раз. Дети спокойно выполняют эту процедуру с четырех лет.
* Позволяйте малышу периодически ходить босиком. Сначала в носочках по пушистому ковру. Затем – без носочков. Летом обязательно разрешайте ребенку ходить босиком по песку и траве (конечно, на безопасных участках). Постепенно увеличивайте время босохождения. Хождение босиком по улице не только отличная процедура, но и хорошая профилактика плоскостопия.
* Закаливание водой. Постепенно начинайте обливать стопы холодной водой утром и вечером.
* Ежедневно гуляйте с ребенком. Ходите пешком в парк, в лес. Четырехлетний малыш вполне способен двигаться на своих ногах без перерыва до сорока минут. Используйте эти его способности.
* Детки любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются в свое удовольствие! Только не тащите его санки на гору сами. Ребенок должен двигаться, чтобы не озябнуть. И еще. Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Учите ребенка дышать носом.

**Будьте здоровы!**