**Рекомендация для родителей**

**"Закаливаем деток с рождения"**

**Подготовила: инструктор по ФК Грицык О.А.**

 Чтобы вырастить здоровое поколение давайте будем закаляться. Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания. Основные эффекты закаливающих процедур: укрепление нервной системы, развитие мышц и костей, улучшение работы внутренних органов, активизация обмена веществ, невосприимчивость к действию болезнетворных факторов. Основные задачи закаливания - укрепление здоровых детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома. Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности. Средства закаливания просты и доступны. Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и родителей и не кутать детей, не бояться свежего воздуха. При закаливании детей следует придерживаться таких основных принципов:

- проводить закаливающие процедуры систематически,

-увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,

- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,

-начинать закаливание в любом возрасте,

- никогда не выполнять процедуры,

-если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения ребенка,

- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,

-правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

-закаливаться всей семьей,

-закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем,

-в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

 Для оздоровления детей всех возрастов очень полезна во всех отношениях ходьба босиком, хотя бы потому, что она является профилактикой плоскостопия и деформации стопы (искривление большого пальца стопы с последующими негативными проявлениями этой патологии). Чтобы достичь хорошего общего физического развития детей и устойчивости к заболеваниям, ученые рекомендуют приучать детей к систематическому хождению босиком (дома, во дворе, на даче и даже в парках, садах, на улице). Начинать нужно в летний период, а затем в прохладное время продолжать это полезное для здоровья занятие. Детям раннего возраста свойственно естественное стремление ходить босиком, если им не запрещают родители, особенно по лужам после дождя. Детям от 1 года и старше, прошедшим такой курс закаливания, можно разрешить побегать босиком по крашеному деревянному или паркетному полу, а летом - по траве или по песку не более 30 минут в день; затем время постепенно увеличивают. Закаленный таким образом ребенок дошкольного возраста может с пользой для здоровья круглый год дома, а в теплое время и во дворе ходить без обуви. Полезны после хождения босиком ножные ванны с постепенным понижением температуры воды. Поскольку стопы рефлекторно связаны с верхними дыхательными путями, детям, как и взрослым, полезно одновременно с хождением босиком полоскать горло и нос водой, постепенно снижая температуру воды от 20 до 8° С.

 По интенсивности воздействия на организм водные процедуры располагаются в следующем порядке: влажное обтирание, обливание, душ, ножные ванночки. При закаливании ослабленных детей, перенесших тяжелое заболевание, необходима осторожность. Вначале, в течение первых 2-3 дней обтирают только руки, затем столько же - руки и грудь, далее руки, грудь и спину и т.д. Потом уже, не торопясь, постепенно переходят и к другим методам закаливания. Все процедуры, по закаливанию детей, не должны им приносить отрицательных эмоций и дискомфорта. Надо помнить и о том, что для детей с хроническими заболеваниями к закаливанию необходима и соответствующая терапия. В совокупности с лечением, закаливание принесет положительный результат, укрепит здоровье ребенка, позволит ему расти крепким, адаптированным к неблагоприятным воздействиям, человеком.

 Закаливание – одно из действенных средств воспитания детей здоровыми, стойкими, активными. Необходимо соблюдать индивидуальный подход к ребенку. Учитывать особенности его организма и помнить: что полезно одному ребенку, может принести вред другому. Перед тем как начать закаливание, желательно посоветоваться с врачом.

 Берегите здоровье детей с рождения!