**Консультация**

**для родителей**

**«Закаливание - путь к здоровью!»**

Уважаемые родители!

        Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими и ловкими. А для этого необходимо, чтобы ребенок имел представление о том, что такое здоровье и как его надо беречь; зачем нужны режим, правильное питание; чтобы он понимал пользу утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, имел представление о полезных и вредных привычках, понимал необходимость ухода за своим телом и за внешним видом.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья является закаливание организма, которое способствует снижению заболеваемости и повышению уровня работоспособности детей.

*И так, что же такое закаливание организма?*

        Закаливание – это система мероприятий, которая направлена на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ко многим факторам окружающей среды (изменение температуры, атмосферное давление, магнитные бури и т. д.). Закаленный ребенок – тот, кто достаточно устойчиво переносит все изменения во внешней среде. Поэтому закаливание организма ребенка должно стать образом жизни каждой семьи.

Нельзя закалить ребенка раз и навсегда. Его необходимо закаливать постоянно. Процедуры закаливания нужно проводить ежедневно – утром после сна и на ночь перед сном. Наше здоровье лишь на 20% зависит от экологии и на 50 от образа жизни. Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличение выработки тепла и уменьшение теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов.

        Закаливание – это также ряд *повседневных процедур*, не требующих специальной организации: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке или окне, активные занятия физкультурой, а не только обливание и обтирание.

        Закаливание необходимо проводить систематически во все сезоны года, без перерывов и непрерывно постепенно снижая температуру воды. Нельзя начинать с обливания и холодного душа, необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами – обтирание, ножные ванны.

        Закаливанию подвергаются область стоп, шея, лицо, вся кожная поверхность тела, слизистая оболочка полости носа и глотки. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности и эмоциональное состояние ребенка.

*Хождение босиком.* При хождении босиком происходит укрепление сводов и связок стопы, идет профилактика плоскостопия.

        Летом детям предоставляется возможность ходить босиком по горячему песку, по мелким камушкам, шишкам, которые действуют как сильные раздражители. Теплый песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

*Закаливание водой*начинают проводить с влажного обтирания ног. Начальная температура воды должна составлять около 35\*С, продолжительность такой процедуры длится от 30с. до 1 мин. Каждые 2-4 дня температуру воды снижают на 1 \*. Конечная температура составляет 28\*С.

*Обливание ног*: начальная температура воды около 20\*С. Прохладные ножные ванны: начальная температура воды составляет около 34\*С. Каждые 2 дня температуру снижают на 1\*С. Конечная температура может составлять 18-28\*С. Общая продолжительность процедуры по времени составляет 8-12 мин. Процедуру заканчивают обливанием теплой водой- 36\*С.

*Контрастный душ.*Самый эффективный метод закаливания в домашних условиях. После зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38\*С в течении 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3\*С, а время обливания сокращается до 20-25 сек. Процедура повторяется 2 раза. Через 1- 1, 5 недели разница температуры воды возрастает до 4-5\*С и в течение 2-3 месяцев достигает отметки 19-20 \*С.

*Полоскание горла прохладной водой.*Это один из методов профилактики заболевания носоглотки. Полоскание горла начинается при температуре воды 36-37\*С, затем снижается каждые 2-3 дня на 1\*С и доводится до комнатной.

*Закаливание воздухом*проводят, начиная с выработки привычки к свежему воздуху. По температурным ощущениям различают: горячие воздушные ванны – свыше 30\*С;теплые – свыше 22\*С; средние – 21-22 \*С; прохладные – 17-21\*С; холодные 4-13\*С; очень холодные – ниже 4\*С.

Воздушные процедуры – это прогулки, игры, спортивные занятия на свежем воздухе.

*Обтирание*: обнаженного ребенка необходимо обернуть смоченной и тщательно отжатой простыней, после чего тело поверх простыни растирают руками до ощущения им тепла. Простыню убирают, ребенка обливают водой и растирают сухой грубой простыней. Процедура длится от3 до 5 мин., начальная температура воды составляет 33-35\*С, постепенно ее снижают и доводят до28\*С.

*Воздействие на воротниковую зону*: ребенка укутывают в махровое полотенце до подмышечной области. Полотенце, смоченное в горячей воде (40\*С, прикладывают на воротниковую область на 1-2 мин., затем смоченное в холодной воде (30\*С) – на 1 мин. Общая продолжительность процедуры – до 10 -12 мин.

        Закаливание не только дает удивительные результаты в плане профилактики простудных заболеваний, но и нормализируется психоэмоциональное состояние ребёнка, улучшается память и внимание, является прекрасным средством регуляции сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

*Важно помнить!* Перерыв в закаливании на 2-3 недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и нежелателен.

При проведении процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний (страха, обиды, беспокойства). Это может привести к невротическим расстройствам.

*Какой же можно сделать вывод по поводу закаливания?*

        Если мы хотим видеть ребенка здоровым, необходимо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В минимум закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.

        Повысить сопротивляемость организма помогают некоторые растения - биостимуляторы и адаптогены, которые приспосабливают организм к воздействию некоторых вредных физических, химических, биологических факторов, адаптируют к непривычным условиям среды (черная смородина, шиповник - повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ; морковный сок, яблочный, апельсиновый и др. - обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, выводят из организма токсические вещества, источник витаминов, минеральных солей, микроэлементов; прием витаминов позволяет повысить защитные силы организма) .

        Будьте здоровы!

ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЁНКУ! НЕ ВЫПУСКАЙТЕ ЕГО БЕЗЗАЩИТНЫМ в агрессивные условия внешней среды!