**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***Консультация для родителей.***

Закаливание ребенка в домашних условиях

Инструктор по физической культуре (плавание)

Абуздина А.Ю.

Саянск 2021 г.

Закаливание ребенка в домашних условиях

*«Закаливание-это воспитание*

*в организме способности быстро*

*и правильно приспосабливаться*

*к меняющимся внешним условиям»*

*Г.Н.Сперанский*

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его. Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.

Приучайте малыша с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.



Процедура закаливания будет проходить максимально эффективно при условии соблюдения основных принципов: постепенность, регулярность, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, комплексность.

Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

Существуют 3 основных способа закаливания детей:1. Закаливание воздухом.2. Закаливание водой.3. Закаливание солнцем.

Есть разные методики и правила закаливания детей дошкольного возраста:

• Воздушная ванна по утрам в нижнем белье. 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, спину. 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.

• Дети 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. Приучайте малыша и к другим зимним забавам: к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок), к конькам (профессиональные спортивные клубы принимают детей с четырех лет). И еще. Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Заставляйте ребенка дышать носом.

• Лето – пора купания. Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. При первом знакомстве с водой важно научить ребенка спокойно заходить в озеро, не бояться воды. Только постепенно позволять заходить глубже, играть в водоеме. Если губы ребенка посинели, сам весь дрожит, срочно на берег. После летних закаливающих процедур в осенне-зимний период малыша желательно водить в бассейн.

• Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу обязательно обработайте солнцезащитным средством, а голову укройте. Лучше всего посадить малыша играть в тенек (под зонт, например).