**консультация для родителей**

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

первый шаг на пути к здоровью.

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

 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 малыш замерз, • 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.

**СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

Основные факторы закаливания - природные и доступные “Солнце. Воздух и Вода”. Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.

**«Холодный тазик»**

Налейте в таз холодную воду с температурой не выше +12С и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Отверстие для стока воды должно быть открытым. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность ходьбы - 1 минута, ежедневно добавляйте по 1 минуте, доводя до 5 мин. Помните! Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребенка, чем 5 мин с капризами.

**«Холодное полотенце»**

Если ребенку не нравится обливание холодной водой, постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (тем 12 С) Попросите ребенка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1 мин (утром и на ночь). Вытрите ребенку ноги, не растирая, а промокая полотенцем.

**«Контрастный душ»**

Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки. Если ребенок боится воздействия холодным душем, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: "А ну, давай с тобой по лужам побегаем!«

 И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.

**БОСОХОЖДЕНИЕ**

 Элементы закаливания организмаЕще один способ закалки – это прогулки босиком. Хождение босиком не только закаляет, но и стимулирует нервные окончания, находящиеся на стопе, положительно влияет на работу внутренних органов. По мнению некоторых специалистов, подошвы ног – это своеобразный распределительный щит с 72 тыс. нервных окончаний, через который можно подключиться к любому органу – головному мозгу, легким и верхним дыхательным путям, печени и почкам, эндокринным железам и др. органам.

Как и когда лучше заняться босохождением?

√ Разумеется, зимой в холода начинать приучать ребенка к подобному не стоит, но весной или летом, малыш вполне может бегать босиком по полу дома, а еще лучше – по зеленой траве.

√ Ребенок должен регулярно ходить босиком, настоящий закаливающий эффект наступает лишь после длительных систематических тренировках.

√ Используйте специальные резиновые коврики с шиповым рифлением. Каждое утро начинайте зарядку с ходьбы босиком на таком коврике.

√ Полезно массировать стопы ног с помощью скалки или круглой палки, катая их подошвами по несколько минут в день.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивная деятельность почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Консультацию подготовила инструктор по физической культуре: **Ануфриева .З.В.**