

## Консультация для родителей «Закаливание детей с раннего возраста»

*Инструктор по физической культуре Е.В.Шершинева*

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

**Основные задачи закаливающих процедур:**

1. Укрепление нервной системы;
2. Развитие мышц и костей;
3. Улучшение работы внутренних органов;
4. Активизация обмена веществ;
5. Поддержание иммунной системы.

**Средства закаливания просты и доступны.** Главное отбросить многие укоренившиеся предрассудки бабушек и **родителей и не кутать малышей**, не бояться находиться на воздухе в любую погоду.

**Существуют основные принципы закаливания:**

1. Систематичность;
2. Постепенность;
3. Учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
4. Начинать **закаливание с любого возраста**;
5. Не допускать переохлаждения ребенка, а так же перегревания на солнце;
6. Избегать сильных раздражителей;
7. Одежда должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
8. **Закаливающие** процедуры должны сочетаться с физическими упражнениями и массажем;
9. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

**Основные факторы закаливания- природные и доступные:** солнце, воздух и вода.

**Виды закаливающих мероприятий:**

1. Проветривание помещения;

2. Физкультминутка;
3. Прогулки;
4. Гимнастика пробуждения;
5. Воздушные ванны после сна;
6. Обтирание рукавицами;
7. Обливание ног прохладной водой;
8. Хождение по солевым и неровным дорожкам (*босиком*);
9. Умывание прохладной водой лица, шеи и рук до локтей;
10. Физкультурное занятие (*2 раза в неделю*); на воздухе (*1 раз в неделю*);
11. Облегченная одежда;
12. Игры с водой.

Особенно дети предпочитают игры с водой.

Например, контактная игра «*Теплая – холодная*».

Цель игры: развивать тактильные ощущения, внимательность, **закаливание организма**. Дети поочередно опускают руки то в теплую, то в холодную воду.

Создается благоприятная, радостная обстановка, а если ребенок доволен, весел, то, значит, будет и здоров!

**Закаливать** ребенка полезно и необходимо. **Закаленные дети меньше болеют**, у них хорошее настроение и иммунитет. А так же формируют представления о здоровом образе жизни.