*Приложение 2*

МКДОУ Чухломский детский сад «Родничок»

Консультация для родителей

**«Закаливание организма ребенка».**



Что такое закаливание? Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того ,что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тела и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом.

Закаливание для ослабленного ребенка имеет большее значение, чем для здорового. Наряду с традиционными методами закаливание (воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла ) широко используются и нетрадиционные-

-**Контрастное воздушное закаливание**–(из теплого помещения дети попадают в «холодное».

-**Хождение босиком**. При этом укрепляются и связки стоп, идет профилактика плоскостопия. В летний период предоставляйте асфальту, по мелким камешкам и шишкам, которые действуют, как сильные раздражители. Напротив, песок, мягкая трава, комнатный ковер действуют успокаивающе. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулирует кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

-**Контрастный душ** –наиболее эффективный метод закаливания в домашних условиях.(После непродолжительной зарядки ребенок встает под душ, обливается водой 36-38 в течении 30-40 сек., затем температура воды снижается на 2-3 градуса, а в продолжительности обливания сокращается до 20-25 мин. Процедура повторяется 2 раза. Через 1-1,5 недели разница температур воды возрастает до 4-5 и в течении 2-3 месяцев доводиться до 19-20)

-**Полоскание горла** прохладной водой со снижением температуры является методом профилактики заболевания носоглотки.(Полоскание горла начинается при температуре воды -36-37, снижается каждые 2-3 недели на 1 и доводится до комнатной ).При этом следует помнить ,что перерыв в закаливании на две-три недели снижает сопротивляемость организма простудным факторам и поэтому крайне не желателен. Нельзя не учитывать индивидуальные особенности ребенка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды.

Да если мы хотим видеть своего ребенка здоровым –надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные ванны, водные процедуры и правильно подобранную одежду.

**Литература:** Праздников В.П. «Закаливание детей дошкольного возраста».

Лаптев Л.П. «Азбука закаливания».