**Консультация для родителей**

 **«Как закалять ребенка»**

**Подготовила:**

воспитатель

МАДОУ «Детский сад №14

 г. Шебекино Белгородской области»

Сапожникова Л.В.

Каждая мама хочет, чтобы ее ребенок рос сильным и крепким, не простуживался от малейшего сквозняка и прекрасно себя чувствовал. Всё же многие родители не довольны состоянием здоровья малыша. Кроха часто болеет, хотя одет в ультрасовременный теплый комбинезон, а в квартире постоянно работает обогреватель и положен теплый пол.

Именно в такой ситуации родители вспоминают о закаливании и начинают обливать ребенка холодной водой. Но метод не приносит ожидаемого эффекта и разочаровывает отчаявшихся мам и пап. Врачи же утверждают, что закаливание детского организма – неотъемлемая часть здоровья ребенка, но проводить его нужно правильно.

Много мифов ходит о методах и способах закаливания детей. Родителям стоит разобраться в особенностях детского организма и подобрать подходящие малышу процедуры. Не нужно забывать о правилах закаливания, без соблюдения которых все усилия будут напрасны, а состояние здоровья крохи может даже ухудшиться.

**Что такое закаливание**

Закаливание – повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды путем целенаправленного дозированного воздействия этих условий.

При упоминании слова «закаливание» в памяти сразу всплывает обливание холодной водой, но водные процедуры – не единственный метод укрепления иммунитета ребенка.

**С чего начать закаливание ребенка**

Начинать закаливание нужно с изменения образа жизни всей семьи. Ведь усиление защитных функций иммунной системы не произойдет при обливании холодной водой. Чтобы эффективно укрепить здоровье ребенка, закаливающие процедуры должны включать в себя и другие простые мероприятия.

Для этого достаточно приблизить образ жизни малыша к природному, естественному.

**Регулярные прогулки**

Ребенок должен ежедневно бывать на улице, активно играть на свежем воздухе. Это значительно укрепляет иммунитет ребенка. Выбирая между прогулкой и просмотром телепередач, родители должны отдать предпочтение совместному времяпровождению на улице.

**Одежда ребенка**

Обратите внимание, сколько слоев одежды на вашем ребенке. Врачи утверждают, что при температуре более 23 градусов достаточно одного тонкого слоя одежды, платья или футболки без рукавов.

Ребенок постоянно пребывает в движении и замерзает он намного реже, чем родители. Одетые тепло, в несколько слоев, малыши быстро потеют, что и вызывает развитие заболеваний.

Врачи рекомендуют постепенно приучать ребенка к легкой одежде и разрешать бегать по дому босиком. Это стимулирует рефлекторные зоны, которые находятся на стопе и прекрасно укрепляет иммунитет ребенка.

**Погода в доме**

Одной из причин частых простудных заболеваний считается слишком сухой воздух в помещении. Пересушенные слизистые оболочки теряют свои защитные свойства и перестают противостоять вирусам и бактериям. Особенно это касается помещений с дополнительными обогревателями и теплым полом.

В домах, где постоянно работает теплый пол, влажность воздуха снижается до 20 %, при нормальных показателях в 40-60%.

Если воздух в квартире слишком сухой, стоит подумать о методах дополнительного увлажнения.

Температуру в комнате должна составлять 20-22 градуса. Соблюдение достаточной влажности и температурных условий в доме оградит малыша от многих проблем.

**Режим дня**

Правильное соотношение нагрузок, прогулок на свежем воздухе и отдыха формирует основу здоровья ребенка. Важно предупредить перегрузку малыша избытком секций и повышенную психоэмоциональную нагрузку.

**Правильное питание**

Здоровое питание заключается в достаточном поступлении с пищей питательных веществ, которые участвуют в формировании защиты организма от инфекций. Нежелательно употребление тяжелой пищи, переедание и кормление ребенка через силу. Нужно соблюдать режим кормлений, питаться простой и здоровой пищей.

**Закаливающие процедуры**

Рациональное применение закаливающих процедур положительно воздействует на организм ребенка, улучшается кровообращение, обмен веществ, работа нервной системы. Ребенок постепенно адаптируется к воздействию факторов закаливания, повышается способность сопротивляться инфекциям.

Закаливающие процедуры разделяют в зависимости от фактора окружающей среды, который воздействует на организм. Самыми распространенными и эффективными системами закаливания детей являются водные и воздушные процедуры, закаливание солнцем.

**Правила закаливания**

Ни при каких обстоятельствах закаливание не должны приносить малышу неприятные ощущения. Ребенок не должен плакать, кричать, воспринимать закаливание как испытание. Если дошкольнику не нравится выбранный вами метод, подберите другой вариант, который принесет ребенку пользу и положительные эмоции.

**Закаливаемся постепенно**

Не нужно торопиться закаливать дошкольника, дайте организму ребенка адаптироваться постепенно. Понемногу увеличивайте время процедуры, постепенно снижайте температуру.

**Проводим процедуры систематически**

Закаливающие процедуры будут иметь отличный результат, если проводить их регулярно. Лучше всего подобрать подходящий момент, когда малыш сыт и находится в хорошем расположении духа. Проводить процедуры следует в одно и то же время ежедневно.

**Комбинируем факторы закаливания**

Необходимо периодически менять и комбинировать закаливающие факторы. Самые полезные и доступные из них – солнце, воздух и вода. Очень действенно сочетание закаливающих процедур и гимнастики.

**Предупреждаем переохлаждение и перегрев ребенка**

Следите за состоянием и настроением малыша во время закаливания. Слишком интенсивные мероприятия могут негативно отразиться на состоянии здоровья ребенка.

**Не закаливаться во время болезни**

Перед началом закаливания стоит проконсультироваться с врачом. Если у закалявшегося ребенка нарушено самочувствие, повышена температура или проведена вакцинация, закаливание стоит пропустить.

**Закаливаться вместе**

Если традиций здорового образа жизни и закаливания придерживается вся семья, ребенок быстро адаптируется и поддерживает родителей.

**Закаливание в ванной**

Для этого привычную ванну температурой 37 градусов стоит закончить прохладным обливанием заранее подготовленной водой из кувшина. Важно, чтобы вода из кувшина была на 1-2 градуса прохладнее, чем в ванной.

Затем температуру воды в кувшине нужно постепенно понижать на 1 градус каждые 3-5 дней. Но не следует обливать ребенка холодной водой ниже 20-26 градусов.

Проводится закаливающая процедура с помощью махровой рукавицы или полотенца, смоченного прохладной водой 33-35 градусов. Если ребенок с удовольствием принимает процедуру, можно сделать воду холоднее на 1 градус.

Сама процедура заключается в обтирании массажными движениями кожи ребенка. Лучше соблюдать такую последовательность: сначала обтирают руки и ноги, затем принимаются за живот, грудь и спинку ребенка. Заканчивать процедуру лучше обтиранием кожи ребенка сухим полотенцем.

**Заключение**

Закаливание детского организма – простой и эффективный способ тренировать защитные силы ребенка.

Укрепление иммунитета ребенку должно включать в себя не только воздействие физических факторов, но и коррекцию образа жизни всей семьи. Это принесет хороший и длительный результат.

Желаем вам удачи!