

## КОНСУЛЬТАЦИЯ: «ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»



**Закаливание** – целенаправленное использование естественных факторов природы, обеспечивающее повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур воздуха, ветра, влажности, резких перепадов атмосферного давления.

Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его.

Многие родители спрашивают, чем полезно **закаливание для детей** и стоит ли с раннего детства закаливать ребенка. Так

как многие дети сегодня часто болеют и страдают, так как в детстве не закаливались и не занимались спортом. Мы сами можем стать здоровыми, если будет действовать соответствующим образом. Закаляться нужно как детям, так и взрослым, чтобы быть здоровыми и передавать свое здоровье детям и внукам по наследству.

Ни для кого не секрет, что закаливать ребенка полезно и необходимо.

При подготовке к процедурам, нужно обязательно учитывать многие факторы, возраст ребенка, его здоровья, физическое состояние.

**Закаливание ребенка оказывает следующие действие:**

- снижение риска простудных заболеваний;
  - рост сопротивляемости заболеваний;
  - укрепление и развитие мышц тела;
  - ускорение интеллектуального развития;
  - выработка общей стрессоустойчивости;
  - формирование сильного характера вашего ребенка и его будущего здорового образа жизни;
- Основные факторы закаливания- природные и доступные «Солнце», «Воздух», «Вода».

**Предлагаю доступные способы закаливания:**

**«Холодный тазик»**

Налейте в таз холодной воды, не выше +12 градусов С, и облейте ступни ребенка, стоящего в ванне. Попросите ребенка потопать ножками, пока стекает вода. Промокните ноги полотенцем. В первый день продолжительность обливания 1 минута. Сток для воды должен быть открытым. Ежедневно добавляйте по одной минуте, доводя до пяти минут.

**«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 (комнатная температура) и ребенок подставляет воде свои пятки и ладошки.

**Растирание:**

Растирание сухой рукавичкой- 1 неделя. Растирание влажной рукавичкой смоченной в теплой воде -2 неделя. Растирание влажной рукавичкой с постепенным понижением температуры воды – 3 неделя.

Не забывайте о прodelывании всех предлагаемых ребенку вариантов в закаливании так же и на себе. Это двойная радость и польза ребенку.

Здоровья Вам и вашим детям!

Воспитатель: Лезина Любовь Валентиновна.