***Консультация для родителей на тему:***

***«Закаливание детей в семье»***

ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ!

***Воздушные процедуры*** - самая легкая форма закаливания. Свежий воздух - основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение, иммунитет, улучшает сон и аппетит.

Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм ребенка по сравнению с водными процедурами. Тем не менее, проведение данной процедуры требует специального контроля, поскольку при неправильном ее использовании дети могут исчерпать свои адаптивные возможности к изменению температуры и переохладиться.

При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело ребенка: вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах. Воздушные ванны лучше проводить сразу после утренней гимнастики: снимите с ребенка одежду, пусть стоит голеньким на ковре.

 Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счет длительного пребывания детей на свежем воздухе и соответствием одежды тепловому режиму в помещении и во время прогулки. Это известно многим. Но когда, как и насколько регулярно вы проветриваете свою квартиру?

Как правило, заботливые мамы открывают форточку один-два раза в день на 5-10 минут. Этого явно недостаточно. Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, других физкультурных упражнений, во время сна. Для этого нужно проветривать помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут. По крайней мере, раз в день проводите сквозное проветривание квартиры. Это можно делать во время прогулки детей.

Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе. Дошкольники должны гулять не менее 3-4 часов в день, желательно в любую погоду. Температура воздуха в помещении:

• старший дошкольный возраст (5—7 лет) -18—21 градус;

• младший дошкольный возраст (3—5 лет) — 19—22 градуса.

При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 градусов следует держать все окна постоянно открытыми.

***Водные процедуры*** являются эффективным средством для увеличения адаптационных возможностей развивающегося организма ребенка дошкольного возраста. Использовать воду с целью закаливания нужно в сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног и т.п. Проведению водных процедур должны предшествовать воздушные ванны.

В летний период водные процедуры проводятся в зависимости от наличия имеющихся условий и индивидуальных характеристик состояния здоровья ребенка. Самыми доступными, на наш взгляд, являются такие, как обширное умывание, мытье ног прохладной водой, полоскание полости рта и горла, игры с водой. Проводится обязательно в теплом помещении или в теплое время года на улице.

Одна из самых распространенных закаливающих процедур - ***купание.***

Какой ребенок не любит поплескаться вдоволь в открытом водоеме жарким летним днем! Но не стоит забывать, что основной закаливающий эффект при купании дает не длительное пребывание в прохладной воде, а частая смена температур. Непродолжительное купание - не более 5-10 минут в зависимости от температуры воды - должно сменяться 15-20-минутным пребыванием на солнце (не под прямыми лучами), в тепле. Обязательно переоденьте мокрый купальник или плавки. Со временем продолжительность купания можно увеличить до 10-15 минут в зависимости от температуры воды и состояния ребенка.

**Помните: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»**