**Консультация для родителей**

**«Закаливание дошкольников»**

Воспитатель : Чепарухина И. А.

Закаливание детей дошкольного возраста одна из лучших средств укрепления здоровья.

Задача закаливания приучить хрупкий, растущий организм ребёнка переносить перемены температуры в окружающей среде.  
Если вы хотите видеть своего ребёнка физически крепким и здоровым, закаливайте его.   
Для этого можно широко использовать естественные факторы природы – воздух, солнце, воду.  
Приучайте детей с ранних лет к свежему воздуху, холодной воде, воспитывайте у него умение преодолевать трудности.  
Необходимо помнить, что положительный эффект от закаливания вы получите только в том случае, если оно будет проводиться систематически, без перерывов, с соблюдением всех требований врача и с учётом индивидуальных особенностей вашего ребёнка.  
Нужно знать, что длительный перерыв в закаливании (более 2-3 недель) вновь повышают чувствительность организма к охлаждению. Поэтому после болезни ребёнка продолжать закаливающие процедуры надо с более высоких температур, чем те, которые были достигнуты перед болезнью.

**Чтобы получить положительный эффект, необходимо**:  
1.Учитывать возраст, состояние здоровья, индивидуальные особенности ребёнка, его настроение.  
2.Постепенно проводить закаливающие процедуры, меняя их виды, в зависимости от сезона и погоды.  
3.Постепенно увеличивать силу воздействия природного фактора.

**Существуют 3 основных способа закаливания детей**:  
1. Закаливание воздухом.  
2. Закаливание водой.  
3. Закаливание солнцем.  
 Не нужно забывать об утренней гимнастике и гимнастике после сна.  
Утреннюю гимнастику и гимнастику после сна проводят в теплое время года при одностороннем проветривании  
в холодную погоду (зимой) – при закрытых окнах, но сразу после проветривания помещения; летом - на открытом воздухе.  
Если дети уже привыкли к прохладному воздуху, то на всё время бодрствования их оставляют в облегчённой одежде (гольфы, короткие рукава) не только летом, но и зимой.

Закаливание организма- это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.