***«Закаливание в детском саду»***

Консультация для родителей

Закаливание – ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. Закаливание – это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года.

 Основными средствами закаливания организма являются свежий воздух, солнечный свет, вода.

Закаливающие мероприятия в детском саду.

1. **Утренняя гимнастика**
2. **Физкультурные занятия в зале и одни раз в неделю занятие на улице.**
3. **Физкультминутки во время занятий**
4. **Прогулка**

Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 2,5 раза выше, чем у взрослого человека. Если ребенок проводит недостаточно времени на свежем воздухе, спит и бодрствует в душном помещении, у него снижается аппетит, ухудшается сон, создаются предпосылки для частых респираторных заболеваний.

Дети должны гулять не менее двух раз в день в общей сложности 3-4 часа, до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.. В зимнее время для детей до трех лет прогулки разрешаются при температуре выше -15°С, после трех лет – до -20°С при безветренной погоде.

Во время прогулки не следует одевать на ребенка много вещей. Дети очень любят играть в различные игры и важная роль воспитателя заключается в правильной организации прогулки (подборе подвижных игр с чередованием малоподвижных игр, проведении гимнастических упражнений, направленных на развитие двигательной активности, организованная трудовая деятельность на территории участка, наблюдения за природой и окружающим миром, беседы, организация сюжетно – ролевых игр, проведение индивидуальной работы с детьми с учетом возрастных особенностей).

1. **Употребление лука и чеснока**
2. **Гимнастика после сна**
3. **Обтирние водой**

Рекомендуемая температура воды для влажных обтираний для детей до 4-х лет: начальная температура воды 32-33°С, конечная температура воды 25°С.Рекомендуемая температура воды для влажных обтираний для детей старше 4-х лет: начальная температура воды 28-32°С, конечная температура воды 18-20°С.

Температура воды каждые 5-7 дней понижают на 1 С. Обтирают рукавицей или полотенцем, смоченными в теплой воде и отжатыми, последовательно руки, грудь, живот, спинку, ноги, а затем растирают махровым полотенцем.

1. **Босохождение**

Хождение босиком - вид закаливания, который является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и часто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. В условиях ДОУ также часто применяют вид закаливания детей – хождение босиком по ребристой дорожке или "дорожке Здоровья". Этот вид закаливания представляет собой полсу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Дети шаркающим шагом проходят по очереди по дорожкам, прохождение можно повторить 2-3 раза.