

*Подготовила: инструктор по ФК МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 200» Егорова Г.А.*

### **Консультация для родителей «Как закаливать детей зимой?»**



Закаливание — отличный способ тренировки и укрепления естественных защитных сил организма.

Правда, частенько на пути к нему стоят наши многочисленные предубеждения и опасения: как это, взять малыша с собой в баню, а потом еще и холодной водой обливать? Или на каток в одной жилетке? Нужно укутать потеплее, и шарф, шарф до глаз! Форточки дома в мороз открывать тоже побаиваемся: а вдруг продует, а мы только закрыли очередной больничник и на работу бежим как на праздник?

Наши страхи — самая непробиваемая преграда, не оставляющая ни малейшей лазейки для тренировки и естественного совершенствования системы терморегуляции. Недостаток информации и боязнь навредить — корень зла большинства наших частых простудных заболеваний.

При этом стоимость закаливающих процедур стремится к нулю и доступна практически всем, ведь основные ресурсы для укрепления организма предлагает нам природа. Это солнце, воздух и вода.

Зачем нужно закаливание?

- для развития невосприимчивости к действию болезнетворных факторов;
- для укрепления нервной системы, мышц и костей;
- для улучшения работы внутренних органов;
- для активизации обмена веществ и улучшения аппетита.

Одним словом, если вы хотите реже болеть, крепче спать, с аппетитом есть и не толстеть — добро пожаловать в клуб!

Какой бы способ закаливания вы ни выбрали, существует ряд обязательных общих принципов, без соблюдения которых процесс закаливания может нанести вред здоровью:

- систематичность. Для продуктивного закаливания нужна система. Чтобы упростить себе задачу, составьте расписание и следуйте ему. Например, по субботам ходите с детьми в баню, старайтесь гулять каждый день по полтора–два часа в определенное время и всегда проветривайте комнату перед сном и после пробуждения;
- постепенность. Увеличивайте время воздействия закаливающего фактора шаг за шагом. Например, ежедневно продлевайте время проветривания комнаты на одну – две минуты — и уже к концу зимы вы уже сможете довести его до двух часов утром и вечером;
- игровая форма. Учитывайте настроение ребенка и проводите процедуры в форме игры. Отложите процедуру, если ребенок сильно расстроен или подавлен;
- сезонность. Некоторые педиатры рекомендуют начинать активное закаливание в весеннее время в момент наступления теплого сезона. Некоторые не соглашаются с ними и считают межсезонье периодом обострения хронических заболеваний. Зима — не плохое время, чтобы начать в ближайший понедельник с простых общеукрепляющих мероприятий, ведь тогда к лету у вас накопится неплохой стаж и появится возможность перейти к более активным методам без вреда для здоровья;
- самочувствие. На время болезни закаливающие процедуры стоит прекратить, а после выздоровления — обязательно возобновить;
- продолжительность. Избегайте сильных раздражителей и продолжительного воздействия холодной воды, очень низких температур воздуха и перегревания на солнце;
- контрастность. Не выполняйте процедуры, если ребенок замерз: переохлаждение вредно!
- общность интересов. Начинайте закаливание всей семьей. Показывайте малышам личный пример — он работает эффективнее всего;
- физическая активность. Сочетайте закаливание с физическими упражнениями. Идеальный зимний денек: лыжная прогулка по лесу всей семьей, после этого — баня, массаж и здоровый сон;
- одежда по погоде. Правильно подбирайте одежду и обувь, отдавайте предпочтение легкой, непродуваемой и непромокаемой многослойной одежде для активного отдыха. Не кутайте детей, даже если бабушка настаивает, а соседки у подъезда бурно осуждают вашу семейную манеру одеваться.

Здоровья вам и вашей семье!