**Закаливание**

- комплекс оздоровительных мероприятий направленных на повышение устойчивости, защитных сил организма  к неблагоприятным факторам (температура, стресс) путем тренировки механизмов терморегуляции.

    Терморегуляция непосредственным образом связана с иммунной системой. Исключение работы механизмов терморегуляции приводит к снижению активности иммунной системы, к болезни.

    Физиологи установили, что температура выше  20 – 22 °С исключает работу механизмов терморегуляции.

    В процессе закаливания происходит глубокая перестройка во многих органах и системах. Изменяется частота дыхания, пульса, артериального давления. Это ведет к повышению уровня обменных процессов. Улучшается  состояние эндокринной системы и состояние нервно-психической сферы. Поэтому закаливание имеет и оздоровительный и нервно-психологический эффект.

    Систематическое закаливание с раннего возраста обеспечивает нормальное физическое и общее развитие, формирует полезные привычки и активное отношение к собственному здоровью.

**Предлагаем вам несколько** **простых, но весьма эффектив­ных способов закаливания детей.**

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

Воздушные ванны лучше проводить сразу после утрен­ней гимнастики: снимите с ребенка одежду, пусть стоит го­леньким на ковре. Научите его простейшим приемам само­массажа. Основной принцип массажа - движение от перифе­рии к центру. Руки растираются от кистей к плечу, ноги - от стопы к колену и бедру. Шея и грудь растираются круговыми движениями, спинку разотрите ребенку сами такими же кру­говыми движениями.

Прибалтийский метод.

Он включает в себя: топтание по солевой дорожке, топтание по массажному коврику, сухое растирание массажной рукавичкой. Грубая холстина смачива­ется в растворе поваренной или морской соли (1 кг соли на 10 литров воды). Раствор должен быть комнатной температу­ры. Ребенок топчется по мокрой холстине. После этого топ­чется по массажному коврику, затем встает на массажный ко­врик и растирает себя массажной рукавичкой.

Топтание по соленой дорожке из грубой ткани осуществ­ляется, начиная с 5 секунд, через каждые три дня время топта­ния увеличивается на 1 секунду и постепенно доводится до 15 секунд. После этого можно понижать температуру воды на 1 градус каждые три дня.

Время топтания по массажному коврику - от 30 секунд до 1 минуты.

                      Обливание ножек прохладной водой.

Проводится обяза­тельно в теплом помещении или в теплое время года на улице. Ножки от середины голени до ступни 4-5 раз обливаются во­дой. Температура воды каждые три дня понижается на 1 гра­дус от начальных 33 градусов. После обливания ножки выти­раются насухо.

Вместо обливания можно проводить топтание в тазике (ванне) с прохладной водой. Вода должна доходить ребенку до середины голени. Температура ее также каждые три дня по­нижается на 1 градус, начиная с 33 градусов. Продолжитель­ность процедуры: первый день - 20 секунд, второй день - 40 секунд, третий день - 60 секунд. Затем температура воды по­нижается на 1 градус.

Закаливающий эффект можно усилить, если на дно тази­ка с водой насыпать мелкие круглые камешки. Тогда топтание будет совмещено с массажем стоп.

Купание. 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.

                            Купание в  открытых водоемах

Во время купания детей в открытом водоеме необходимо соблюдать правила, которые должны стать непреложным законом для вас и ваших детей!

**Правила эти таковы:**

Строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть ровное и по возможности песчаное, не илистое.

Вода должна быть чистая и прозрачная. Глубина - при­мерно 80 см.

Температура воды должна быть не ниже 20 градусов.

Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания или находиться рядом с ним в воде.

 Не злоупотребляйте возможностями ребенка при обуче­нии его плаванию.

 Плавать следует преимущественно вдоль берега.

 Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.

 Строго следите за дисциплиной, особенно во время групповых игр и упражнений в воде.

 Не следует выполнять упражнения по обучению плава­нию на фоне плохого самочувствия и утомления.

 Нельзя заниматься плаванием сразу после еды.

 Детям категорически запретите подавать ложные сигна­лы о помощи!

**осторожно - солнце!**

Наступили долгожданные жаркие летние дни! Мы так со­скучились по солнечному теплу! Но солнце может стать не только другом вашего ребенка, но и злейшим его врагом, если не предпринять заранее следующие меры:

      Позаботьтесь о легкой, не стесняющей движений, а главное - воздухопроницаемой одежде (лучше хлопчатобумажной и льняной, а не из синтетических волокон). На даче, у реки и в. городе, отправляясь на прогулку, обязательно берите с собой одежду с длинными рукавами!

Обязателен головной убор для ребенка! И лучше, если это будет не модная яркая бейсболка из плотной ткани, не пропускающей воздух, и не изящная шляпка из синтетики, а панамка из хлопка или шляпка из соломки, чтобы кожа головы дышала.

 Не допускайте, чтобы дети долгое время находились на от­крытом солнце. Конечно, солнечные лучи полезны: под их воз­действием в организме вырабатывается витамин D. Но не забы­вайте главное правило - загорать надо постепенно: ребенок дол­жен находиться на открытом солнце сначала 2-3 минуты, затем, постепенно увеличивая время загорания, можно довести его до 10-15 минут. Помните, что достаточное количество солнечных лучей ребенок получит и тогда, когда будет играть в тени дере­ва или под тентом. И листья, и ткань все равно пропускают уль­трафиолет, но не во вредных для ребенка количествах.

Позаботьтесь о том, чтобы при выезде в лес и на дачу ре­бенок не отравился ядовитыми растениями и грибами. Поста­райтесь заранее побеседовать с ребенком об этом, а потом по­кажите ему все опасные для него растения. И все-таки стреми­тесь к тому, чтобы ребенок играл у вас на глазах, все время на­ходился на виду!