**Родителям о закаливании детей**

Чаще всего дети не посещают детский сад из-за простудных заболеваний, а самый действенный способ борьбы с ними – закаливание.

Закаливающие процедуры тренируют защитные свойства организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливающие процедуры положительно влияют на организм, повышают иммунитет, тренируют процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Поэтому, если вы своевременно не закаливали своего ребенка, то самое время это начать. Однако пользу они принесут только при соблюдении следующих правил:

* Предварительно необходимо посоветоваться со своим участковым педиатром, который даст рекомендации при выборе методов закаливания с учетом индивидуальных особенностей организма ребенка;
* Необходимо постепенное увеличение силы закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);
* Закаливание проводится систематически, поскольку даже если вы сделаете перерыв (10 дней) достигнутый эффект полностью исчезает;
* Необходимо добиваться положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

**Закаливание воздухом:** закаливание свежим воздухом полезно всем детям, особенно если ребенок ослаблен. Детям необходимо гулять ежедневно, даже в ненастную погоду не менее 6 часов. Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма.

**Закаливание водой:** вода оказывает более сильное воздействие на организм ребенка, поэтому начинать закаливание водой необходимо после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная закаливающая процедура – обливание ног. Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп, постепенно увеличивая разницу между теплой и холодной водой. Общие закаливающие процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 С. Также можно научить ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов.

**Закаливание солнцем:** закаливание солнцем действует гораздо сильнее, чем воздухом и водой. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под солнцем с 10 до 12 часов. Закаливающие процедуры можно также постепенно увеличивать. Голова ребенка должна быть защищена головным убором.

**Еще раз напоминаем**: ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании.

По каким признакам определить эффективность закаливания?

**Настроение –** жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

**Самочувствие –** бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

**Утомляемость –** нормальная, к концу бодрствования наблюдается умеренная усталость.

**Аппетит** – хороший, активно кушает все предлагаемые блюда.

**Сон** – спокойный, глубокий, засыпает быстро, во время сна отмечается расслабление мышц. Ребенок не пробуждается от звуков и света.

При изменении одного из перечисленных показателей – необходимо обратиться к врачу и по его рекомендациям внести коррективы в закаливающие процедуры.