**Памятка родителям о закаливании детей в семье**

Составила воспитатель: Слюсарева Л.Г

Уважаемые родители!

Скоро Ваш малыш пойдет в школу. Готов ли он к этому? Ведь школа предъявляет высокие и серьезные требования к здоровью детей. У Вас есть время укрепить здоровье малыша, подготовить его физически к предстоящей напряженной умственной деятельности.

   Известно, что чаще всего дети пропускают уроки из-за простудных заболеваний, а самое действенное средство борьбы с ними - закаливание.

   Одно из удивительных свойств организма - способность отвечать защитными реакциями на изменяющиеся условия окружающей среды и, в частности, на колебания температуры, формируется постепенно и в дошкольном возрасте оно еще очень не совершенно и нуждается в постоянной тренировке.

   Под закаливанием следует понимать использование естественных сил природы (воздуха, воды, солнца) для повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям. Весь повседневный быт ребенка надо строить так, чтобы он не изнеживался, а закалялся. Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

*Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил*:

   -  предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;

   -  постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);

   -  закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;

   -  добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

   Закаливание воздухом - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддерживание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 °С.

*Ребенок должен ежедневно гулять.*Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

   К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

   Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, в результате - очередная простуда.

   Свежий воздух - замечательное средство закаливания детского организма!

   Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голеней и стопы. Первоначальная температура воды - 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

   Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. *Одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим*. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

   Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35 °С через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2 месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре - к обливанию.

   Если Ваш ребенок заболел, обязательно обратитесь к врачу и, если он сочтет возможным, не отменяйте закаливающие процедуры, лишь несколько повысьте температуру воды (на 2-3 °С по сравнению с той, которая была до заболевания).

   Научите ребенка систематически полоскать рот и горло водой комнатной температуры. Это способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

   Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца - с 10 до 12 часов. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды и закан­чивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

   Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают колготки, носки, затем через 2 дня оставляют в одних трусиках. Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца головным убором.

*Еще раз напоминаем:* ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от Вашего внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким Ваш ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом и нагрузками.

   Наши советы адресованы, в первую, очередь родителям здоровых детей. Вам также необходимо внимательно наблюдать за состоянием ребенка, за его реакцией на закаливающие процедуры.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

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

*Самочувствие*— 6одрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

*Утомляемость* - нормальная, наблюдается умеренная усталость.

*Аппетит* - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

*Сон* - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

   При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.  Самое главное - не прекращайте закаливания!

**Памятка для родителей «Кодекс здоровья»**

1. Помни: Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто!

2. Здоровье — не только физическая сила, но и душевное милосердие.

3. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать, защищать.

4. Здоровье — это твоя способность удовлетворить в разумных пределах наши потребности.

5. Здоровому человеку нужен не только хлеб, но и духовная пища: не хлебом единым жив человек.

6. Здоровье — это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ни чего красивее человеческого тела.

7. Здоровье — это духовная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.

8. Здоровье — это социальная культура человека, культура человеческих от ношений.

9. Здоровье — это любовь и уважение к человеку: отнесись к другому так, как ты бы хотел, чтобы он относился к тебе.

10. Здоровье — это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

11. Здоровье — это стиль и образ твоей жизни; образ жизни — источник здоровья и источник всех бед — все зависит от тебя и твоего образа жизни.

12. Хочешь быть здоровым — подружись с физической культурой, чистым воз духом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ничем не злоупотребляй.

13. Помни: солнце — нам друг и мы все дети Солнца, но с его лучами не шути:

загорание не должно стать сгоранием на солнце.

14. Периодически ходи по земле босиком — земля дает нам силу и отводит из тела лишнее электричество.

15. Учись правильно дышать — спокойно, неглубоко и равномерно.

16. Бежать можно от инфаркта в к инфаркту: соответствующий возрасту к умеренный бег — целебен, чрезмерный — болезнен.

17. Работай размеренно, спокойно, без рынков и чрезмерностей: труд должен быть радостным, тогда он будет продуктивным и целебным.

18. Семья — наша опора и наше счастье: делай в семье все так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.