**Консультации для родителей по оздоровлению и**

**закаливанию детей дошкольного возраста в**

**домашних условиях**

Наши дети. Сколько радости и надежд связано с их появлением на свет. Мы хотим, чтобы они выросли здоровыми, красивыми и умными. Мы готовы сделать все от нас зависящее, чтобы их детство было счастливым. Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве,

когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности. К сожалению, многие родители не до оценивают значение этого возраста, рассматривают его как переход от младенчества к школьному периоду, как своеобразный отдых. Но именно в саду формируются основные двигательные навыки, осанка, умение управлять своим телом, проявляются такие черты характера как инициативность, настойчивость и самостоятельность. Как часто родители, развивая своих детей интеллектуально и эстетически забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему - то второстепенному, происходящему само по себе.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ НАПРАСНО, НЕ УПУСКАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ - ПОТОМ ПРИДЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕНИЕМ, А ЭТО ВСЕГДА ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ И МЕНЕЕ ЭФФЕКТИВНО.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Приступить к закаливанию можно в любое время года.

2. Закаливание нужно проводить систематически.

3. Основной принцип - постепенность.

4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

5. Закаливающие процедуры надо проводить комплексно, сочетая общие (например, обливание) и местные (например, ножные ванны) воздействия.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

Разумное воспитание немыслимо без закаливания. Закаленные дети меньше болеют, у них лучше аппетит, крепче сон, гармоничнее развитие. И детский сад, а потом занятия в школе он не пропускает, и мама "не сидит" на больничных!

**ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОТ ТРЕХ И СТАРШЕ.**

Ориентировочная схема распределения закаливающих процедур в режиме дня дошкольника.

1. Зарядка. Упражнения выполняются в трусиках, босиком.

2. Умывание до пояса, t воды 16-14градусов.

3. Полоскание горла.

4. После сна - контрастные ножные ванны.

5. Вечером - гигиеническая ванна с последующим обливанием.

В летнее время к этому добавляются световоздушные или солнечные ванны от 5 до 15 минут, ванны с последующим душем или обливанием, купание в открытом водоеме от 3 до 7 минут. Приучайте ребенка ходить босиком. Это способствует профилактике плоскостопия.