**Памятка для родителей**

**Расти, малыш, здоровым!**

       Забота о здоровье детей -  в центре внимания  дошкольных учреждений и семьи. Нет больше радости для родителей, чем видеть своих детей здоровыми, крепкими, закаленными.

     Заботиться о здоровье ребёнка надо с раннего детства, создавая для этого необходимые условия.

         Почему одни дети не боятся простуды, а другие от малейшего переохлаждения заболевают? Значит ли это, что у одного ребёнка организм крепче, а у другого слабее? Что надо предпринимать, чтобы ребёнок не был подвержен простудным заболеваниям? В этих случаях самое универсальное средство – закаливание, то есть способность детского организма быстро приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Закаливание - важный компонент здорового образа жизни любого человека в любом возрасте. Особое внимание оно имеет для детей, организм которых еще не выработал способность к быстрой и адекватной реакции на резкие изменения внешней среды. Дети, быстрее, чем взрослые перегреваются и переохлаждаются. Они более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности воздуха – сырости), ультрафиолетовым лучам. Доказано: дети, закаливать которых начинают в раннем возрасте, реже болеют.

Каковы основные требования к закаливанию? Начинать их нужно только со здоровым ребенком, интенсивность и длительность должны нарастать постепенно, с учетом их переносимости ребенком, эффект закаливания зависит от систематичности его проведения.

        Для того чтобы закаливающие процедуры дали положительные результаты, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Закаливание должно производиться систематически и ежедневно.
2. Переходить к более сильным температурным раздражителям нужно постепенно и осторожно. Если ребёнка с целью закаливания подвергнуть непривычному ля него охлаждению, то он может заболеть.
3. Необходимо соблюдать индивидуальный подход к ребёнку, учитывая особенности его организма и понимать, что полезно одному ребёнку, может принести вред другому.

Основные средства закаливания – это воздух, вода и солнц

 Воздушные закаливающие процедуры вводят в обычный режим дня:

1. Воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики;
2. Сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки);
3. Поддержание оптимального температурного режима в помещении (18-20);
4. Ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3 – 4 часа в любую погоду (они тренируют терморегуляторный механизм ребенка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха);

Одежда и обувь должны быть комфортабельными, не стесняющими движений. Одевать ребёнка следует соответственно погоде и сезону. Не надо кутать ребёнка, так как перегревание, также как и переохлаждение, ведёт к простудным заболеваниям, мешает движениям. В любую погоду не следует завязывать малышу рот и нос платком, как это делают иногда родители; при этом смысл прогулки теряется: дыхательный аппарат лишён доступа свежего воздуха. В помещении ребёнок должен быть в облегчённой одежде. Это тоже своего рода закаливание.

Закаливание солнцем начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к солнечным ваннам, для чего оставляют открытыми отдельные участки тела, руки, ноги. Голова должна быть постоянно прикрыта от солнечных лучей светлой панамой. Наилучшее время приема световоздушных ванн – с 10 до 11 часов утра.

Наиболее эффективный метод закаливания – закаливание водой, которое должно войти в режим дня в качестве ежедневных процедур:

1. Мытье теплой водой с мылом рук после пользования туалетом;
2. Умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой;
3. Чистка зубов с последующим полосканием рта прохладной водой;
4. Полоскание рта кипяченой водой после приема пищи с постепенным снижением температуры воды с 36 до 20  С (на один градус каждые 5 дней).
5. Очень полезны ножные ванны («топтание» в воде). Начинать их можно с температуры +35°С. Эту процедуру проводят так: наливают в ванну воду несколько выше уровня щиколоток. Ребенок должен пройти по воде (с вашей помощью или без) 5-6 раз. Затем наливают воду на 2-3°С холоднее. После ванны вытирают ноги ребенка и укладывают его спать (стопы можно не вытирать).

 Самый эффективный  закаливающий фактор, гармонично сочетающий в себе приятное и полезное, - плавание. Плавание воздействует на весь организм, укрепляет его и закаляет.

 В случае болезни закаливающие процедуры возобновляют, но в щадящем режиме и через 1-2 недели после полного выздоровления. Температура воды при этом должна быть на 2 – 3 градуса выше, чем до болезни.

Помните! Только та процедура достигает цели и укрепляет организм, если она доставляет ребёнку радость.

Воспитатель Чуракова Т.А. по материалам сайта <https://nsportal.ru/>