***Консультация для родителей о способах закаливания***

***Начинать закаливать ребёнка, делать его организм устойчивым к сезонным простудам и инфекциям можно в любое время года. Основа закаливания - водные процедуры. Ведь вода, прежде всего, позволяет воплощать в жизнь главный принцип всех закаливающих систем: контрастное, температурное воздействие.***

***Ванны гигиенические. Стандартное средство, широко используемое для закаливания, особенно в сочетании с воздушными ваннами. Вода должна быть прохладной, и процедуру необходимо прекратить при первых признаках переохлаждения (посинение кожи, ногтевых лож, губ, «мурашки» по рукам и спине, выраженная дрожь). После выхода из ванны ребёнка нужно немедленно накрыть сухим полотенцем, а если он замерз - растереть. Это средство считается сильнодействующим, и его нельзя повторять больше двух раз в неделю.***

***Обтирание влажным nолотенцем. Самое мягкое из водных средств закаливания. Намоченным вафельным или махровым полотенцем неторопливыми массажными движениями обтирают сначала руки и ноги ребёнка (от пальцев вверх, затем грудь и спину (от середины к периферии). Если температура воздуха высока, то вытираться насухо не обязательно; если же в помещении прохладно, лучше промокнуть оставшуюся влагу на теле, особенно на груди и спине.***

***Полоскание горла nрохладной водой. Очень эффективное средство в преддверии осенних и зимних холодов. Начинать нужно непременно с малой интенсивности (температура воды не ниже 26°С) и коротких сеансов (1 минута, очень постепенно сначала увеличивая длительность воздействия до 2 минут, затем снижая температуру на 2-3 градуса. Полный цикл адаптации должен быть не менее 4-5 месяцев.***

***Умывание холодной водой шеи, груди и рук. Более сильная по психологическому воздействию процедура, чем предыдущие, по-скольку на груди расположено много рецепторов, чувствительных к низкой температуре. Стимуляция этой рефлекторной зоны - весьма эффективный способ закаливания.***

***Обливание до пояса. Процедура, которую можно ежедневно проводить в ванной. Обычно после обливания проводят растирание сухим полотенцем.***

***Душ. 3амечательное гигиеническое средство, которое можно применять каждый день. При этом тёплый душ не несёт закаливающего эффекта, а способен лишь тонизировать организм. Умеренно прохладный душ стимулирует терморегуляцию и немного возбуждает, холодный (комнатной температуры) создаёт серьёзное физиологическое давление на организм, реализуемое в форме закаливающего эффекта. Холодный душ не следует принимать долго, это может привести к переохлаждению.***

***Душ контрастный. Ещё более эффективный приём, обеспечивающий рефлекторную активацию множества физиологических систем. Чем выше разница температур, тем сильнее воздействие этой процедуры. Поочередное включение горячей и холодной воды (каждая по 10-15-20 секунд) чередуется без перерывов в течение 1-3 минут.***

***Приём довольно «жёсткий», подходить к его использованию стоит постепенно. Благотворно сказывается не только на сопротивляемости организма, но и на нервной системе, работе желудочно-кишечного тракта и многих других систем организма.***

***Мытьё ног перед сном. Простейшая, но весьма эффективная процедура, приучающая ребёнка к содержанию своего тела в чистоте и дающая прочный закаливающий эффект, особенно если используется не подогретая вода, а та, которая течёт в данное время года из крана. Применение этого приёма в детском саду с детьми 5-6 лет позволяет из-бежать массовых эпидемий в течение осенне-зимне-весеннего периода. Мыть ноги следует струёй воды, стоя в тазике или в ванне. После мытья ноги нужно вытереть насухо .***

***Обливание стоп с постепенным снижением температуры воды. Можно проводить в любое время суток и в любое время года. Одно из самых эффективных водных средств закаливания для детей 5-10 лет***

***Ножные ванны. Вместо проточной воды используется вода в тазике или в ванне. Менее эффективны, поскольку проточная вода обладает большей теплоёмкостью и не нагревается от контакта с ногами. Менее гигиеничны, если используются в детском учреждении. Однако в некоторых случаях по-другому организовать процедуры трудно (например, при отсутствии водопровода в доме). Температуру нужно, как и в предыдущем случае, снижать постепенно.***

***Будьте здоровы!***