Консультация для родителей на тему:

**«Доступные формы оздоровления детей в домашних условиях»**

Забота о здоровье человека занимает во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является основной целью любого дошкольного учреждения. Дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка: приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

**Оздоровление** - это идеология воспитания, которая останется с человеком на всю жизнь.

Перед нами, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется?

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, важен позитивный настрой.

*Закаливание солнцем* – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Используется закаливание солнцем как мы знаем в борьбе с рахитом.

*Закаливание воздухом* следует начинать с воздушных ванн. Они полезны как детям, так и взрослым *(бабушкам и дедушкам)*. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

*Ножные ванны* – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 – 24 градусов С.

*Обтирание* - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

*Обливание водой* - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

*Душ* - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

**Правила закаливания ребенка:**

• Закаливающие процедуры станут более эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

• Станьте примером для подражания.

• Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если вы будете уверены, что он полностью здоров.

• Продолжительность процедур надо будет увеличивать постепенно.

• Не допускайте переохлаждения организма ребенка.

• Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения.

И помните, родители ребенка - пример для подражания.

Будем здоровы сами - будут здоровы наши дети.

