**Консультация для родителей «Закаливание детей раннего возраста в домашних условиях»**

***Некрасова О.Г.,***

***инструктор по физической культуре***

Неблагоприятные факторы такие, как высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и многие другие требуют определённой комплексной системы в работе по оздоровлению **детей как дома**, так и детских учреждениях. Так как здоровье людей, особенно подрастающего поколения определяется многочисленными внутренними и внешними факторами.

Основные задачи укрепления здоровья:

• Соблюдение режима дня. Продолжительность сна должен быть в соответствии с **возрастными потребностями детей**;

• Создание условий для оптимального двигательного режима. Смена двигательной активности с высоким и низким уровнем.

• Осуществление оздоровительных и **закаливающих мероприятий**;

• Рациональное и полноценное питание;

• Соблюдение личной гигиены;

• Создание атмосферы психологического комфорта.

Основные принципы проведения **закаливающих процедур**

- Систематичность проведения в течении всего года,

- Постепенность увеличения продолжительности **закаливающих процедур**,

- Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка,

- Осуществлять **закаливание** следует только при полном здоровье **детей***(в случае если был перерыв, начинать следует постепенно)*

Основные факторы **закаливания**

Солнцем, воздух и вода – наши лучшие друзья

**Закаливание детей** – одно из основных направлений в оздоровительной программе детского сада. Мы проводим обширный комплекс **закаливающих мероприятий**, способствующих **закаливанию наших воспитанников**. Это:

Соблюдение температурного режима помещений в течение дня.

Правильная организация прогулки и её длительность.

Соблюдение сезонной одежды во время прогулок;

Облегчённая одежда для **детей в детском саду**.

Бодрящая и дыхательная гимнастика после сна.

Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди *(индивидуально)*.

Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.

Комплекс контрастных **закаливающих процедур**.

Методы оздоровления:

Ходьба по сырому песку (Летом - босоножье, массажные и контрастные коврики *(в межсезонье – коврик влажный сменяет сухой или массажный, ребристый)*.

Контрастное обливание ног водой *(летом)*.

Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года, в том числе по дорожкам препятствий. Проведение подвижных игр, где в основе игры бег.

Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой *(летом)*.

Хождение босиком по массажным дорожкам на спортивной площадке *(летом)*.

Релаксационные упражнения (слушание музыкальных произведений с сопровождением движений малой подвижности)

Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.