**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка - детский сад № 7 «Изумрудный город»**

624090,Свердловская область, город Верхняя Пышма, Калинина 21/3

e-mail:madou-crr@yandex.ru, сайт: http://7сrr-vp.tvoysadik.ru

тел. (34368)7-79-27; (34368)7-72-56; (34368)7-74-39

**Инструктор по физической культуре Минеева Н.В.**

*ЗАКАЛИВАНИЕ - ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ*

*Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.*

***При закаливании детей следует придерживаться таких***

***основных принципов*:**

• проводить закаливающие процедуры систематически,

• увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно,

• учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры,

• начинать закаливание в любом возрасте,

• никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз,

• избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце,

• правильно подбирать одежду и обувь: они должна соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов,

• закаливаться всей семьей,

• закаливающие процедуры

сочетать с физическими упражнениями

и массажем,

• в помещении, где находится ребенок,

никогда не курить.

*СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ*

*Основные факторы закаливания - природные и доступные ―Солнце. Воздух и Вода.*

 *Начинать закаливание детей можно с первого месяца жизни после осмотра малыша врачом-педиатром.* **«Контрастный душ».** Ребенок вечером купается в ванне. Пусть он согреется в теплой воде. А потом скажите ему: "Давай мы с тобой устроим холодный дождик или побегаем по лужам". Вы открываете холодную воду, и ребенок подставляет воде свои пяточки и ладошки. *Если ребенок боится воздействия холодным душем*, то можно вначале поставить тазик с холодной водой и сказать: "А ну, давай с тобой по лужам побегаем! «И вот из теплой ванны - в холодный таз (или "под дождик"), а потом - опять в ванну. И так не менее трех раз. После процедуры укутайте ребенка в теплую простыню не вытирая, а промокая воду, потом оденьте его для сна и положите в кровать.