государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

**«Закаливание детей в повседневной жизни»**

**(консультация для родителей)**

старшая м/сестра

 Герасимчук Галина Геннадьевна

 п.г.т. Стройкерамика

**Консультация для родителей**

**«Закаливание детей в повседневной жизни»**

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средства **закаливания** естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных строителей коммунистического общества и бесстрашных защитников **Родины**. **Закаливание** организма детей служит той же цели.

**Закаливание** чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но говоря о **закаливании** как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. **Закаливание** надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. **Закаливание** следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей **жизни**, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. **Закаленные дети меньше болеют**, легче переносят заболевания. Доступность средств **закаливания заключается в том**, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

При **закаливании** надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то **закаливание** будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от **закаливания** необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то **закаливание** нельзя считать полноценным. **Закаливание** должно проводится систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей **жизни**. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства **закаливания** или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств **закаливания нецелесообразно**. Дети должны принимать активное участие в **закаливающих мероприятиях**, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей **закаленными**.