**Консультация для родителей**

**«Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»**

В осенне-зимний период резко возрастает заболеваемость детей, особенно аллергическими и простудными заболеваниями, гриппом и. п. Это связано не только с вирусными эпидемиями, распространёнными зимой, но и с неблагоприятными экологическими условиями, резко снижающими иммунитет ребёнка. **Закаливание** –первый шаг на пути к здоровью ребёнка. Эффективное средство для профилактики болезней — общеукрепляющие физические упражнения и оздоровительные комплексы с использованием естественных факторов – солнце, воздух и вода.

Процедуры закаливания следует проводить ежедневно - утром после сна и на ночь перед сном. Способы выполнения: налейте в таз (душ не использовать) холодную воду с температурой +12С и одномоментно вылейте на ступни ребёнка, стоящего в ванне, отверстие для стока воды должно оставаться открытым. Попросите ребёнка потопать ножками, пока стекает вода. Вытрите ему ножки, не растирая их, а промокая   полотенцем. Через 2 месяца дополните только вечернее закаливание ходьбой в воде по щиколотку (лодыжку). Когда первая порция воды, которой вы омывали ребёнку ноги, стечет, вылейте в ванну из подготовленной ёмкости холодную воду, но не на ноги. В первый день продолжительность ходьбы — 1 мин. Через 7 дней постепенно продлевайте процедуру, добавляя ежедневно по 1 мин и доведя её до 5 мин. Если малыш «набегался» в воде и просит вытереть ножки, немедленно выполните его просьбу. Лучше проводить закаливание в течение 1 мин в хорошем настроении ребёнка, чем 5 мин с капризами. Длительность процедуры 5 мин. Описанная методика — хорошая подготовка для тех, кто желает продолжить закаливание, доведя его до обливания всего тела холодной водой. Но если ребёнок ослаблен и такая процедура вызывает опасение, используйте другой вариант закаливания. Постелите в ванне полотенце, смоченное холодной водой (температура не выше +12 С). Попросите ребёнка потопать ножками (не стоять!) на нем в течение 1мин (утром и на ночь). Вытрите ему ноги, не растирая, а промокая полотенцем. Известно, что кратковременное (не более 3 мин) тренирующее воздействие не высоких (1-5С) температур стимулирует согревание организма человека, т. е. выработку внутреннего тепла. Лёгкая стимуляция холодом поверхности стоп, на которых имеются рефлексогенные проекции всех органов тела, повышает защитные силы организма.

**Дыхательная гимнастика**

Так же рекомендуем делать с ребёнком дыхательную гимнастику:

**«Большой и маленький»** - Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком у-х-х присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

**«Паровоз» -**  Двигаясь по комнате, имитировать движения колёс паровоза и произносить чух - чух, меняя громкость и скорость.

**«Гуси летят»** Медленно ходить, имитируя полёт. На вдохе поднять руки, на выдохе — опустить (8-9 раз), со звуком г-у-у.

**«Дровосек»** -  Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5-8раз), произнести б-а-х.

**«Часы»** -  Со звуком «тик» наклониться в левую сторону, со звуком «так» - в правую (4-5 раз).