***Рекомендации инструктора по физической культуре.***

***«10 правил закаливания ребенка в домашних условиях»***

С каждым годом количество часто болеющих детей дошкольного возраста растет прямо-таки с катастрофической скоростью.

Частично исправить ситуацию поможет закаливание ребенка в домашних условиях, но делать его нужно правильно.

Специалисты советуют начинать с воздушных ванн, а уже после них переходить к водным процедурам.

Рассмотрим несколько правил закаливания ребенка, которые помогут избежать ошибок и повысить иммунитет у ребенка в кратчайшие сроки.

**Правила закаливания ребенка**

1. Чем раньше начнете, тем лучше – возраст не имеет значения.

2. Процедуры должны проводиться систематически, и не важно, будет это контрастный душ, обливания, хождение по снегу или просто воздушные ванны.

3. Продолжительность процедур увеличивайте постепенно, иначе закаливание может обернуться лечением простуды у ребенка и постельным режимом.

4. Настроение имеет значение! Поверьте, те же обливания окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех, а не громкий плач.

5. Станьте примером для подражания. Кроха намного охотнее будет закаляться, видя, что родители и сами с удовольствием принимают участие в водных процедурах.

6. Повысьте эффективность водных процедур за счет сочетания их с физкультурой или массажем.

7. Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

8. Не допускайте переохлаждения малыша.

9. Следите, чтобы ребенок не перегрелся.

10. Руки и ноги малютки перед началом процедур должны быть теплыми.

*Придерживаясь простых правил закаливания ребенка в домашних условиях, вы сможете защитить его не только от частых простуд и хронических заболеваний, но и от плохого настроения.*

*Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.*

Осталось только выбрать подходящий именно вам способ закаливания и можно начинать.

Это могут быть: обтирания, ножные ванночки, ванны с постепенным понижением температуры, контрастный душ или обливания холодной водой.

Если не можете сделать выбор самостоятельно, посоветуйтесь с педиатром, он непременно поможет.

Малыш ты хочешь быть здоров,

Не пить плохих таблеток,

Забыть уколы докторов,

И капли из пипеток.

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка.

