**Консультация для родителей "Закаливание детей и соблюдение режима дня вне сада"**

 Аббасова О.А.

Родителям необходимо следить за соблюдением правильного режима у детей с младенчества. Режим устанавливается с учетом возраста и состояния здоровья ребенка.

Сон важен для нормальной деятельности организма. Сон должен составлять для детей трех лет не менее 14 часов, для детей среднего дошкольного возраста - 12-13 часов, старшего дошкольного возраста - 12 часов. Желательно чтобы перед сном дети погуляли на улице.

В режиме дня ребенку необходимо пребывание на улице в любую погоду. Для детей среднего дошкольного возраста прогулка должна длиться не менее 3-х часов. В зимнее время прогулку следует сократить до 1 часа, но при этом чаще гулять.

Необходимо соблюдать время завтрака, обеда, полдника и ужина, так как неправильное питание плохо отражается на самочувствии ребенка. В режиме дня ребенка необходимо предусмотреть основные элементы закаливания.

Виды закаливания:

Умывание. Начинать надо теплой водой (30-32°C ) и каждые 2 дня снижать температуру на градус.

Прогулка на улице хорошо влияет на имунную систему ребенка. Надо приучить ребенка дышать свежим воздухом в любую погоду. Одежда должна соответствовать времени года. Во время прогулки необходимо, чтобы ребенок двигался.

Хождение босиком - предохраняет от плоскостопия. Начинать ходить надо в комнате сперва по одной минуте и добавлять каждые 5-7 дней по минуте. Всего ходьба босиком должна составлять 8-10 минут каждый день.

Обтирание выполняется следующим образом: смоченным концом полотенца обтирают тело и сразу же вытираются насухо.

Обливание выполняется следующим образом: вода должна быть комнатной температуры, каждые 4 дня температуру уменьшают на градус. Для детей 3-5 лет температуру можно понизить до 22-20 градусов, а для старшего дошкольного возраста - до 18 градусов.