



Воспитатель  
Ульянова Т.Н.

## Консультация для родителей «Закаливание детей в зимний период»

Закаливание детей является процедурой, которую применяют люди на протяжении многих веков. Такие процедуры способны укрепить здоровье, укрепить иммунитет, поднять выносливость ребенка.

Но, как и другие подобные процедуры, закаливание имеет свои особенности и противопоказания. Чтобы закаливание пошло только на пользу, выполнять его нужно, пользуясь приведенными рекомендациями.

### *Чем полезно закаливание детей?*

Защитные реакции вырабатываются именно в детском возрасте. К сожалению, родители часто делают ошибку, игнорируя закаливание. Они слишком тепло одевают малыша даже при умеренных температурах, не дают ему лишний раз промочить ноги или съесть мороженное.

Все это приводит к тому, что ребенок становится «тепличным». Родители не могут всю жизнь опекать такого ребенка. В итоге, поступая в сад или школу, ребенок начинает часто болеть. Все из-за того, что его организм просто не способен бороться с воздействием окружающей среды.

Закаливания предназначены именно для подготовки малыша к встрече с реальным миром, они укрепляют защитные функции всего организма. Закаливания показаны лишь тем детям, у которых нет хронических заболеваний. В остальных случаях, о возможности закаливания, следует проконсультироваться у педиатра.

### *Закаливание детей в зимний период. Польза и вред.*

В холодные периоды следует относиться к закаливанию с осторожностью. Нельзя проводить такие процедуры, если ребенок болеет простудным заболеванием. Когда же малыш здоров, пренебрегать закаливанием в зимний период не стоит. Чтобы закаливание в холодную пору принесли пользу, необходимо соблюдать правила:

- В зимний период повышать контрастность температур необходимо крайне осторожно
- Время процедур закаливания должно быть сокращено зимой.
- Для того, чтобы зимнее закаливание воспринималось ребенком позитивно, необходимо проводить закаливание активно
- Одевать ребенка в зимний период нужно умеренно. Следует прислушиваться к мнению малыша, учитывать, когда ему жарко или холодно
- Прекращать закаливание зимой можно только на время простудных заболеваний