Рекомендация для родителей

***Закаливание детей в зимний период.***

Зимний период времени славится своей холодной погодой и суровыми условиями для детей. Однако, правильно организованный режим и закаливание могут подготовить организм дошкольника к сезонным нагрузкам и укрепить его иммунитет.

 Основные правила закаливания детей дошкольного возраста в зимний период времени:

***Первое правило закаливания*** - постепенность.

Все изменения должны происходить плавно и постепенно. Начинать нужно с непродолжительных прогулок на свежем воздухе, постепенно увеличивая время до 2-3 часов в день. Необходимо учитывать погодные условия и детское самочувствие.

***Второе правило*** - выбор правильной одежды.

В зимний период времени дети должны быть защищены от холода и влаги. Идеальный вариант - теплая, но легкая одежда из натуральных материалов, позволяющая телу "дышать". Зимние костюмы и ботинки должны быть водонепроницаемыми и термоизоляционными. Не забывайте о головных уборах, шарфах, перчатках и носках, которые должны быть также теплыми и комфортными.

***Третье правило*** - проводите игры и упражнения на свежем воздухе.

Одной из самых эффективных форм закаливания детей являются игровые упражнения и задания на улице. Зимние забавы, такие как снежки, строительство снеговиков, катание на санях, активизируют обмен веществ, укрепляют мышцы и сердце, улучшают дыхание. Важно помнить, что активность должна быть приятной и без чрезмерных нагрузок.

***Четвертое правило*** - закаливание водой.

Вода - отличный способ закаливания. Ежедневное умывание и принятие водных процедур, начиная с теплой воды и заканчивая прохладной, поможет укрепить иммунитет, улучшить кровообращение и общее самочувствие.

***Пятое правило*** - регулярное проветривание помещений.

Регулярное проветривание помещений при низких температурах на улице позволяет ребенку дышать свежим воздухом и способствует укреплению иммунитета. Открытые окна создают благоприятные условия для вентиляции и поддержания оптимального уровня влажности.

***Шестое правило*** - питание.

В зимний период времени особенно важно правильное питание, богатое витаминами и минералами. Увлажненная кожа помогает предотвратить обезвоживание и улучшает защитные функции организма. Регулярное использование сезонных фруктов и овощей, молочных продуктов и достаточного количества воды поможет поддерживать организм в отличной форме.

***Вывод***: правильное закаливание в зимний период времени является одним из важных условий для поддержания здоровья и высокого иммунитета дошкольников. Следуя правилам плавности, выбора правильной одежды, проведения игр на свежем воздухе, водных процедур, регулярного проветривания помещений и правильного питания, поможем детям переносить зимний период времени с пользой и укрепить их здоровье на долгие годы.

Инструктор по физической культуре.