**Рекомендации родителям по закаливанию**

**дошкольников в семье.**

Здоровье - это залог полноценной и счастливой жизни, оно дает возможность человеку реализовать себя во всех сферах деятельности.

К сожалению, в последние годы негативные процессы стали угрожать здоровью нации. Исследования ученых показали, что 60% детей в возрасте 3-7 лет имеют отклонения в состоянии здоровья. Перед обществом встала проблема, как помочь детям реализовать свое право на здоровье.

Одним из решений этой проблемы является организация совместного сотрудничества с семьей по укреплению и охране здоровья детей. Как известно, все привычки в питании, физической активности, бережном отношении к своему телу закладывается у ребенка в семье.

Основные средства закаливания – солнце, воздух, вода, босохождение, самомассаж. Комнату, где находится ребенок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении 19-20 градусов. Ребенок должен находиться в легкой рубашке или платье.

Самый доступный вид закаливания – воздушные ванны. «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья», - писал Сперанский. Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее трех часов.

Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся : обливание, обтирание, душ, купание в открытых водоемах. Водные процедуры должны проводиться после утренней зарядки.

Зарядка, водные процедуры, завтрак способствуют тому, что ребенок становится бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад, а затем в школу.