**Рекомендации родителям по закаливанию детей**

Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть.  Реального оздоровительного эффекта, можно добиться с помощью регулярных закаливающих мероприятий. Закаливание является составной частью здорового образа жизни. Закалить ребёнка – сделать его физически крепким, сильным, стойким, выносливым.

**Методы закаливания:**

1. Воздушные ванны.

2. Закаливание солнечными лучами.

3. Влажное обтирание.

4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой.

5. Ножные ванны.

6. Общее обливание.

7. Душ.

8. Плавание.

9. Эффективными мерами закаливания являются лечебная физкультура и массаж, которые должны проводить квалифицированные специалисты.

Закаливание можно проводить большинству детей, соблюдая определенную последовательность в наращивании закаливающих нагрузок. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения, требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни.

**Зарядка, водные процедуры, завтрак способствую тому, что ребёнок становиться бодрым, у него появляется желание активно играть, идти в детский сад.**