**Консультация для родителей**

 **«Одна пробежка и три одёжки»**

Обязательное условие эффективности закаливания – одежда детей, которая соответствует погоде на данное время года. **Требуется преодолевать стойкий предрассудок о пользе избыточной одежды для того, чтобы избежать переохлаждения.** Избыточная одежда, Как это не кажется парадоксальным, может привести, порой, к опасным формам переохлаждения. Это не говоря уж о том, что в такой одежде, сковывающей обычно подвижность во время игр на свежем воздухе, дети потеют. У них легко нарушается теплообмен из-за обильного потоотделения и смачивания потом одежды, её теплоизоляционные свойства существенно снижаются, создаются условия для простуды.

 Физиологическими исследованиями показано, что у тепло одетого ребёнка возникает большая разница температур «кожа – внешняя среда». Как оказывается, даже в очень тёплой одежде теплоотдача во внешнюю среду постепенно увеличивается, и неизбежно – без ощущения холода – развивается охлаждение организма, которое может оказаться весьма выраженным.

 Дети начинающие закаливание, должны быть обычно одеты в двухслойную одежду при температуре в помещении **+18С - +19С:** хлопчатобумажное бельё (трусы, майка), бумажное или фланелевое платье, на ноги носки или гольфы. В отдельных случаях, впрочем, платье может быть трикотажным или полушерстяным (для ослабленных и малоподвижных детей), на ноги туфли или тёплые тапочки. При более высокой температуре летом используется одежда в один слой (майка, футболка, рубашка с короткими рукавами, шорты).

 Закаливание осуществляется и во время прогулки, общая продолжительность которой должна быть не менее 4 – 5 часов в день. В начале и конце, которой проводятся подвижные игры.

 Прогулка детей осуществляется в любую погоду, кроме дней, когда наблюдается сильный ветер или проливной дождь (при наличии защищённой от дождя и ветра веранды даже в такую погоду прогулки не исключаются).

 Детей в возрасте до 3-х лет можно выводить, если нет ветра, при температуре до **-15С**; в 4 -6 лет дети выводятся на прогулку при температуре до **-18 – 22С.**