

## **Консультация для родителей**

### **« Закаливание детей летний период»**

**Подготовила:  
воспитатель Печегина Т.А.**

**Лето**-прекрасная пора для укрепления здоровья детей, возможность по максимуму использовать возможности природных условий: свежий воздух, воду, солнечные лучи. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливание детей летом – один из действенных методов укрепления иммунитета и профилактики заболеваний. Не поздно закалять свой организм в любом возрасте, но лучше начинать с дошкольного, так как это период, когда закладываются основы здорового образа жизни, формируются правильные привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, приведут к положительным результатам.

**Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль.**

**В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:**

- водные процедуры;
- воздушные ванны;
- солнечные ванны.

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

### **Закаливание водой**

Этот вариант нравится детям больше других, ведь водные процедуры доставляют столько удовольствия! Закаливание выполняют разными способами:

**Умывания прохладной водой.** Это самая простая процедура. Для начала следует умывать ребенка водой температурой 20–22 °С. Постепенно понижайте температуру воды до 17–18 °С.

**Обтирания.** Для обтираний мягкое полотенце смачивают в воде температурой 25 °С. Постепенно температуру понижают до 17–18 °С. Процедуру начинают с ладоней, затем переходят к шее, спине и груди, в последнюю очередь обтирают ноги.

**Обливания.** Длительность – не более двух минут. Для начала подойдет теплая вода (30 °С). Постепенно температуру опускают до 22 °С. Обливают вначале ноги до колена и руки до локтя, затем постепенно двигаются к середине тела. Голову обливать не следует.

**Купание в бассейне, озере, реке, море, целебных источниках.** Купаться рекомендуется в безветренный день, когда температура воздуха превышает 25 °С, а температура воды достигает 23 °С. Врачи рекомендуют детям купаться не больше 2 раз в день по 15 минут. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению.

**Ванны для ног.** Ребенок может просто походить по воде в озере, море. «Домашние» ванны для ног проводят в течение одной минуты, при этом температура воды при первых процедурах не должна быть ниже 25 °С. Каждый день температуру понижают на 1 °С, а длительность процедуры увеличивают на одну минуту. Не стоит

слишком увлекаться понижением температуры, так как ребенку должно быть комфортно во время проведения процедуры.

**Морские купания** являются наиболее сильным и комплексным закаливающим средством. При купании в море на организм ребенка действует не только температура воды, но и ее давление, химический состав (соли хлористого натрия и др.). Ввиду такого сильного воздействия купание в море детей до двух лет нежелательно.

Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч). Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить одежду для купания на сухую и вновь увести в тень.

**Категорически запрещается** детям входить в море сразу после солнечной ванны или оставаться в мокрой одежде после купания.

Нельзя допускать и их длительных игр на берегу на холодном мокром песке или в воде у берега, когда ноги охлаждаются, а тело подвергается солнечному облучению

**Полоскание горла прохладной водой.** Проводится у детей с 3 лет, является средством профилактики заболеваний горла. Для достижения большего эффекта можно полоскать горло отварами календулы, ромашки, шалфея.

### **Закаливание воздухом**

Самый простой способ закаливания воздухом – это воздушные ванны. Их суть заключается в том, чтобы позволить воздуху воздействовать на обнаженное (или частично обнаженное) тело ребенка. Оптимальная температура воздуха для первых воздушных ванн – от 20 до 22 °С.

Закаливание воздухом не следует проводить при температуре ниже 15 °С и выше 30 °С. Как только вы замечаете, что у ребенка возникает озноб или он обильно потеет от жары, воздушные ванны нужно прекратить. Одежда должна быть из легких натуральных тканей.

### **Закаливание солнцем**

Солнечные ванны предусматривают воздействие на обнаженное тело солнечных лучей. Солнечный свет активизирует выработку витамина D, который участвует в работе иммунной системы, не допускает развития рахита, нормализует сон.

### **При проведении солнечных ванн важно помнить:**

Находиться под прямыми солнечными лучами ребенку рекомендуется не более 15 минут. Начать следует с 3–5 минут, а затем постепенно увеличивать длительность процедуры до 15 минут.

Лучше всего проводить солнечные ванны с 8 до 11 часов или после 16 часов: в период с 12 до 15 часов солнце наиболее активно, что увеличивает вероятность перегрева организма, солнечного удара и ожогов.

Даже в тени ребенок должен быть в головном уборе!

Ребенок может быть в одежде, если она легкая, свободная, из натурального материала. Важно, чтобы одежда оставляла значительную часть тела открытой (руки, ноги, плечи).

**Летнее закаливание детей при правильном походе к существующей проблеме – исключительно важное занятие, направленное на положительный результат.**

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.



***Будьте здоровы!***