

## Консультация для родителей: «Закаливание детей в летний оздоровительный период»

Подготовила воспитатель  
первой категории Панькова А.Ю.

Наступило долгожданное лето, самое благоприятное время для укрепления здоровья ребенка, его правильного физического развития и закаливания.

Важным оздоровительным средством, уменьшающим число простудных заболеваний, является *закаливание*. Оно улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм в целом.

Основными средствами закаливания детей являются естественные природные факторы.

### **Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!**

- *Первое условие закаливания* — систематичность.

Процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день.

- *Второе условие* — постепенность.

Продолжительность процедур увеличивается постепенно.

- *Третье условие* — комплексность.

Очень важно при оздоровлении детей учитывать особенности вашего ребенка, состояния его здоровья и физического развития.

Летний период — лучшее время года для закаливания детского организма. Эффект от закаливающих процедур достигается за 2-3 месяца. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей. В случае болезни ребенка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму, через 1-2 недели после полного выздоровления.

Закаливание организма рекомендуется начинать с **воздушных ванн**. Данные процедуры выполняются в комплексе с утренней гимнастикой.

Температура воздуха должна быть от +16°C до +20°C градусов.

Продолжительность процедур 20-30 минут, с последующим увеличением на 5-10 минут. Время проведения процедур постепенно доводится до двух часов.

**Закаливание водой** оказывает положительное воздействие на организм ребенка. Начинать его желательно после курса закаливания воздухом:

мытьё рук после сна теплой водой, затем — попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой;

полоскание горла кипяченой водой с постепенным снижением температуры на 1°C градус каждый день, начиная с 36°C до 22°C градусов;

обтирание начинают с сухого растирания частей тела (руки, грудь, спина) до

легкой красноты кожи махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем производят влажные обтирания, температуру воды снижают с 30-32°C градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

**Солнечные ванны** оказывают на организм общеукрепляющее действие, повышают обмен веществ, улучшают самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Их лучше принимать утром до 11 часов. Начинают с 5 — 10 минут, доводя до 2-3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями.

Закаливание детей дошкольного возраста включает в себя хождение босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке. Применение такого естественного массажа стоп также закаливает и оздоравливает организм, является профилактикой плоскостопия.

**По камушкам – босиком.** Да-да. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это не странно звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря активным каналам связаны с такими же рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки. Ходьба босиком и обливание как раз необходимы. Начинать нужно с самого элементарного – хождения босиком в доме. Естественно приучать нужно постепенно, если до этого ваш малыш ходил только в тапочках. Ну а летом босые прогулки по теплему асфальту должны стать нормой. Если же в комнатных условиях вы практикуете обливания холодной водой, то к летней закалке обязательно добавляйте росяные ванны. Бегать утром по росе босиком очень полезно и весело!

**Песочница.** Ну как же летом без нее? А, оказывается, она пригодится и в закалке организма. Песочек, нагретый на солнышке, очень полезный. Это своего рода теплый массаж рук и ног.

Вот вроде бы и все. Это и есть закаливание? – спросите вы. Так ведь ничего особенного в этом нет. Вот именно! Вы должны в первую очередь понять, что закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни. Так что если лето вы провели именно так – осенью будете спокойно продолжать закалять организм здорового крепкого малыша! Ведь в закалке важную роль играют три принципа:

**Систематичность.** Раз уж начали ходить летом босиком по росе, так и зимой побегайте так же по снежку.

**Постепенность.** Плавно увеличивайте продолжительность тех же босых пробежек, например.

**Учет индивидуальных особенностей.** Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться. Если не нравится ему бегать босиком – так обуейте, а для закалки найдите другой способ.

Закаливающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда вместе с ними придет крепкое здоровье!

Разумное применение всех указанных средств воздействия на организм детей, правильное их сочетание с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей дают хорошие результаты. Быстро прошли

летние деньки, а ваши дети — выросшие, посвежевшие, веселые возвратятся в детский сад.