

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ



Консультация для родителей «Закаливание в летний период»

Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. Но лето – это еще и самое подходящее время для **закаливания**. Ведь именно в этот **период** подверженность детей заболеваниям ниже, а значит, не придется прерывать **закаливающие** процедуры из-за того, что малыш болен. Цель **закаливания** – повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды.

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 не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. **Закаленный** человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. **Закалять своего ребенка**, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Наиглавнейшие помощники в этом деле естественные факторы окружающей среды – вода, воздух и солнечные лучи.

Основные правила **закаливания ребенка**

1. Приступать к **закаливанию** можно в любое время года.
 2. **Закаливание** эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
 3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу **закаливающих воздействий**. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
 4. **Закаливающие** процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
 5. Эффективность **закаливающих** процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
 6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.
 7. **Закаливаемся играя**: эффект будет сильнее, если малышу понравится этот процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, сделают занятие **закаливанием** веселым и интересным.
 8. Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.
- Закаливание** детей летом необходимо начинать с воздушных ванн. **Закаливание** воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети.

Для принятия воздушных процедур лучшее время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. И очень хорошо, если **родители** каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.

При **закаливании** воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств **закаливания** – дневной сон на свежем воздухе.

Старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Помните, что день без прогулки - потерянный день!

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка.

В **летнее** время года солнцу нужно не радоваться, а защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень прогреты, а, следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма, или же солнечного удара. Чтобы вместо пользы солнечное **закаливание не принесло вреда**, будьте осторожны.

Следующим этапом комплексного **закаливания** детей летом считается **закаливание водой**.

А вот игры с водой – любимое занятие всех детишек. Главная задача **родителей** – направить удовольствие от купания в нужное русло. Чтобы организм получил максимальную пользу от **летнего купания**, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого. Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 15 минут. Перед тем как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на солнышке. Потом простым хождением по воде мы подготовим его к самому купанию. Ни в коем случае ребенок не должен просто сидеть в воде. Поиграйте с ним в мяч, или же попрыгайте. После водных процедур нужно вытереть малыша махровым полотенцем, сменить мокрые трусики и увести в тень. Естественно ваш ребенок будет требовать в воде сидеть как можно дольше. Чтобы не нарушать и свою и

детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы. Такой, чтоб ребенок мог намочить в нем руки и часть ног.

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, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостью, высокой работоспособностью. Все эти результаты свидетельствуют о положительном действии **закаливающих процедур**.