

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Агалатовский Центр Образования»  
(Дошкольное отделение)**

**Консультация для родителей «Закаливание детей в летний период».**

**Солнце, воздух и вода –  
наши лучшие друзья.**

Под закаливанием следует понимать устойчивости организма к неблагоприятному воздействию организма физических факторов окружающей среды (повышенная или пониженная температура воздуха или воды, повышенные параметры воздуха, ультрафиолетовое излучение, пониженное атмосферное давление) путем научно обоснованного систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Закаливание – это очень важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но для детей оно имеет особенно важное значение. Детский организм еще не имеет способности к адекватной реакции на резкие изменения внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые переохлаждаются и перегреваются. Дети более чувствительны к ультрафиолетовым лучам и к сырости, к влажности.

Однако, дети, которые закаливаются с раннего возраста, болеют значительно реже, а также легче проходят адаптацию в детском саду.

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ оказывает благоприятное влияние на психосоматическое состояние ребенка. Лето является благоприятным периодом для укрепления здоровья и закаливания организма детей.

Закаливать организм очень важно, и начинать лучше с раннего возраста, потому, что детский организм наиболее для этого приспособлен. Есть необходимые правила закаливания, которые необходимо помнить и следовать им.

Для достижения наибольшего эффекта необходимо соблюдать ряд принципов:

- закаливание начинают в состоянии полного здоровья,
- длительность и интенсивность процедур закаливания должны нарастать постепенно с учетом переносимости ребенком,
- от систематичности проведения закаливающих процедур зависит эффект закаливания.

В обычный режим дня обязательно должны входить воздушно – закаливающие мероприятия:

- Воздушные ванны во время утренней гимнастики и при переодевании ребенка,
- Сон с доступом свежего воздуха (открытые форточки) и в хорошо проветренном помещении,
- Поддержание оптимального температурного режима помещения (+18 – 20 градусов С),
- Прогулки на свежем воздухе каждый день в любую погоду по 3-4 часа тренируют и адаптируют организм ребенка к колебаниям температуры, влажности и движению воздуха.
- Одежда ребенка должна быть желательна без синтетических и искусственных материалов, легкой и не стесняющей движения.

Во время прогулок необходимо наблюдать за состоянием ребенка, контролировать его двигательную активность. Если он вспотел, то обязательно переодеть в сухую, сменную одежду. Необходимо знать, что одежда, высыхающая на ребенке, приводит к его переохлаждению.

Закаливание солнечными лучами очень важная процедура для ребенка. Лучше всего начать со световоздушных ванн в тени. Затем перейти на местные солнечные ванны, оставляя лишь отдельные открытые участки тела, рук и ног.

Продолжительность закаливания солнечными лучами составляет 2-3 минуты в первые дни. Со временем увеличиваясь каждый день на 40 секунд, доводя пребывание ребенка на солнце до 15-20 минут. При этом голова ребенка должна быть обязательно закрыта светлым головным убором.

Очень важно в это время соблюдать обильный питьевой режим и наблюдать за самочувствием ребенка.

Наилучшее время приема солнечных ванн с 10 до 11 часов утром и вечером после 16 часов.

Закаливание водой – это наиболее эффективный метод закаливания. Этот метод обязательно должен закрепиться ежедневно в режиме дня для дошкольников:

- чистка зубов и полоскание полости рта прохладной водой
- мытье рук с мылом обязательно после туалета, после прогулок и перед едой. После сна – попеременное умывание рук до локтей, лица, шеи, верхней части груди теплой и прохладной водой,
- полоскание горла кипяченой водой после приема пищи.

Также можно применять специальные закаливающие водные мероприятия:

- обтирание тела. Обтирание частей тела нужно начинать с сухого растирания варежкой до легкой красноты в течение 7 дней. Затем проводятся влажные обтирания. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.
- контрастное обливание стоп водой. Однако, детям часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания. Обливание проводится из лейки или кувшина. Заканчивают процедуру сухим растиранием.
- контрастное обливание рук. Процедура проводится также как и обливание стоп.
- общее обливание тела. Эта процедура проводится водой с температурой + 36 градусов С. В дальнейшем температура воды снижается на 1 градус С в неделю.
- « Дорожка здоровья» очень хорошо себя зарекомендовала в плане закаливания. В «Дорожку здоровья» входят: резиновый коврик с шипами, циновка, коврик с шипами.

Как и в любом важном деле, самое главное - это положительный настрой. Процедура закаливания должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции. Чтобы детишкам было легче переносить на первом этапе закаливание можно превратить для них этот процесс в веселую игру. Осторожность, систематичность и постепенность - эти три принципа, которых надо придерживаться неукоснительно при закаливании детей.

Очень важно постоянно вырабатывать привычку к закаливающим процедурам, чтобы они со временем стали насущной потребностью на всю жизнь. Еще одно условие закаливания – постепенное усиление воздействие процедур. Только последовательный переход от маленьких дозировок к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект. Закаливание детей требует очень много усилий и упорства. Необходимо набраться терпения, чтобы добиться гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия.

Действия закаливающих факторов должно ощущаться ребенком как естественное и приятное. Только таким образом верными друзьями будет – солнце, воздух и вода.

Баданина Е.В. (воспитатель ДО)

