Консультация для родителей «Закаливание детей в летний оздоровительный период»

Чтобы малыши как можно реже болели, необходимо укреплять их иммунную систему и уменьшает число простудных заболеваний, улучшает кровообращение, а также **закаливание** нормализует обмен веществ. Ведь в это время года можно в полной мере использовать природные факторы, такие как вода, солнце и воздух.

Несмотря на то, что летом такие процедуры можно проводить более длительное время, все же следует разумного относиться к пребыванию на солнце и обливаниям, особенно у **детей** самого раннего возраста, и делать все постепенно.

**Закаливание** оказывает благотворное воздействие в том случае, если одежда **детей**, как в помещении, так и на прогулке соответствует сезону, температуре воздуха и состоянию здоровья каждого ребенка. При выборе одежды необходимо учитывать деятельность **детей**, например, на время подвижных игр с интенсивными движениями одежду следует облегчать (при этом надо быть очень внимательными к состоянию здоровья ребёнка, учитывать условия,в которых происходит игра: нет ли ветра и т. п.).

Первое условие **закаливания** — процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически каждый день. Второе условие — продолжительность процедур увеличивается постепенно. Третье условие — обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Начинать **закаливание** лучше в теплое время года. При ухудшении состояния ребенка после **закаливания** его следует прекратить. Эффект от **закаливающих** процедур достигается за 2-3 месяца. Поэтому нельзя отменять **закаливание** даже в случае легких заболеваний **детей** — надо просто уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни ребенка, **закаливающие** процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

**Закаливание на воздухе**

Как таковой **закалки** от пребывания на воздухе ощутить нельзя, но оно, конечно же, есть. В памятке для **родителей о закаливании детей летом говорится**, что проводить на свежем воздухе в это время года ребенок должен не менее 4 часов. Если есть возможность, то это время нужно максимально увеличить, что, несомненно, благоприятно отразиться на здоровье ребенка в любом возрасте.

. Выполнять такие процедуры лучше утром в сочетании с утренней гимнастикой. Специальные сеансы воздушных ванн не рекомендуется принимать натощак. Температура воздуха при воздушных ваннах составляет 16 -20 градусов. Для здоровых **детей** первые воздушные ванны длятся 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность процедур каждый раз увеличивается на 5 -10 минут и постепенно доводится до двух часов.

Воздушные **закаливания - это**

- воздушные ванны при переодевании ребенка и во время утренней гимнастики.

- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха *(открытые форточки)*.

- поддержание оптимального температурного режима в помещении *(+ 18. 20 градусов)*.

- ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа в любую погоду.

Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений с минимальным содержанием искусственных материалов.

**Закаливание водой**.

Постепенное понижение температуры воды укрепляет иммунную систему ребенка любого возраста, и следующий сезон он перенесет гораздо лучше в плане простуд.

Правила **закаливания детей** водой летом примерно такие же, как и в зимний **период**. Температура воды для обливания каждый день понижается на два градуса, постепенно доходя до прохладной. Кожа привыкает к разности температур, что очень полезно для здоровья.

- мытье 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 с 36 до 22 градусов на 1 градус каждый день.

К специальным **закаливающим** водным процедурам относятся обтирание, обливание. Обтирание частей тела *(руки, грудь, спина)* начинают с сухого растирания до легкой красноты кожи варежкой или махровым полотенцем в течение 10 дней. Затем производят влажные обтирания, температуру воды снижают с З0. 32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до3 минут. В конце следует сухое обтирание.

С целью **закаливания** можно использовать контрастное обливание стоп водой. Детям ослабленным, часто болеющим ОРЗ рекомендуется щадящий режим обливания, когда обливают ноги сначала теплой водой *(+38. З6)* градусов, затем +28 градусов и **заканчивают снова теплой водой**.Детям здоровым рекомендуется больший контраст: +38 - +18. **Заканчивают** процедуру сухим растиранием. Можно использовать контрастное обливание для рук, температурный режим такой же, как и при обливании стоп. Постепенно температура воды снижается на 1 градус в неделю, а длительность увеличивается до 35 секунд.

**Закаливание солнцем**

Летом эффект от солнца выражается не в одном лишь красивом загаре, который, кстати, особенно детям и не нужен, а в пополнении организма витамином D. Именно тогда он естественным образом поступает в организм, накапливаясь на месяцы вперед. Одновременно с этим восполняется и уровень гемоглобина.

Солнечные ванны полезны деткам, начиная с рождения. Но проводить их нужно с осторожностью, начиная с пяти минут, доводя постепенно до часа для более старших деток. Пребывание на солнце будет полезными в утренние часы до 11.00 и в вечерние, когда солнце не так активно – после 16.00. Начинают с 5 -10 минут, доводя до 2-3 часов. Солнечные ванны целесообразно сочетать с активными движениями. А вот в полуденный зной находится под прямыми лучами опасно.

Во время принятия солнечных ванн, желательно прикрыть головку ребенка панамкой и регулярно предлагать водичку, ведь обезвоживание в жаркие дни происходит очень быстро за счет активного потоотделения.

**Закаливание детей** дошкольного возраста включает в себя хождение босиком. Летом можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-20 минут, затем постепенно можно увеличивать время.

Применение такого естественного массажа стоп не просто **закаливает**, но и **оздоравливает организм**. Так как действие поверхности благотворно отражается на работе внутренних органов.