

## «Закаливание детей летом»

(Консультация для родителей)

Составила Ковалева Т.В.

Лето - замечательное время года! Но лето – это еще и самое подходящее время для **закаливания**. Можно в полной мере использовать неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

**Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья.** Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



**Цель закаливания** – повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды. Одним словом, если вы озадачились вопросом, как повысить иммунитет у ребенка – вам срочно нужно взяться за закаливающие процедуры.

**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.

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

### 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.

### **Итак, чем же особенна летняя закалка?**

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, которая включает разные процедуры, направленные на повышение устойчивости организма к внешним перепадам температуры.

А теперь к сути дела. Всем известна фраза: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. К закаливанию летом она имеет самое прямое отношение.

**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. 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! Идеальный вариант – дача или каникулы в деревне у бабушки (если это возможно). Закалка воздухом в такой среде произойдет сама собой. Ведь как раз этот вид закалки включает в себя *сон на открытом воздухе*. Если же нет возможности уснуть под звездами, довольствуйтесь *сном при открытой форточке*.

Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. В составе крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы. Пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости.

**Закаливание СОЛНЦЕМ** – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний. Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к заболеваниям.



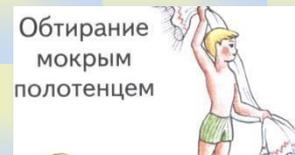
В летнее время года солнцу нужно не радоваться, а защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая 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. Водные процедуры можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках - еще и химический ее состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим, полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию. 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. Чтобы не нарушать и свою и детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы. Такой, чтоб ребенок мог намочить в нем руки и часть ног.



**Так как водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна.**

**УМЫВАНИЕ**, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью - самый доступный вид закаливания водой.

После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.



**НОЖНЫЕ ВАННЫ** являются хорошим средством закаливания, они способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

### **ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА**

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2, 5—3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40°C, затем постепенно, каждые 2—3 дня ее снижают на 1°C и доводят до +18—20°C. Для большей эффективности закаливания горла лучше использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, солевым раствором (0,5 чл. поваренной соли и 0,5 чл. питьевой соды на стакан воды).



## ПО РОСЕ, ПО КАМУШКАМ - БОСИКОМ

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!



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!

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. Все эти результаты **свидетельствуют** о положительном действии **закаливающих процедур.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

### Используемая литература:

1. Голубева Л.Г. Закаливание малыша. Пособие для родителей / Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина; под ред. В.А. Доскина. - М.: Просвещение, 2007. - 30 с.
2. Доронова Т.Н. Из детства - в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет / Т.Н. Доронова, Л.Г. Голубева, Н.А. Гордова и др. - М.: Просвещение, 2004. - 143 с.
3. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста / В.П.Праздников. - Л.: Медицина, 1989. - 128 с.
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/02/11/papka-shirma-zakalivanie>
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/06/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-zakalivanie-detey-letom>
6. <http://www.maam.ru/detskij-sad/konsultacija-dlja-roditelei-zakalivanie-detey-letom-818635.html>