

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №49 города Ставрополь «Фея»

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

Выполнила:  
Дроздова Н.В.

г. Ставрополь, 2020

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.

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, которых происходит игра: нет ли ветра и т. п.).

Начинать закаливание лучше в теплое время года. При ухудшении состояния 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 уменьшить нагрузку или интенсивность раздражителя. В случае болезни ребенка, закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Как таковой закалки от пребывания на воздухе ощутить нельзя, но оно, конечно же, есть. 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 отразится 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 утренняя гимнастика.
- сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха - поддержание 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.**

При закаливании водой необходимо постепенное понижение температуры воды, так как это 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 30. 32 градусов до комнатной на 1 градус каждые 2 дня. Продолжительность процедуры до 3 минут. В конце следует сухое обтирание.

### **Закаливание солнцем**

Летом эффект от солнца выражается не только в 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. С его помощью восполняется и уровень гемоглобина.

Солнечные ванны полезны деткам, начиная с рождения. Но проводить их нужно с осторожностью, начиная с пяти минут, доводя до часа для более старших деток. Пребывание на солнце будет полезными в утренние часы до 11.00 и в вечерние – 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.