Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №79 г. Липецка

**Консультация**

**«Закаливание в летний период»**

ст. медсестра

Суворова Н.И.

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 понравиться 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, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Все эти результаты свидетельствуют о положительном действии закаливающих процедур.