

## Консультация для родителей «Закаливание дошкольников летом».

Каждый взрослый знает о том, что закаливание помогает в укреплении и сохранении здоровья его ребенка, оно необходимо и для профилактики различных болезней.

**Закаливающие мероприятия помогают** оздоровить и укрепить организм ребенка, улучшить кровообращение и обмен веществ. Кроме того, при закаливании происходит эффект общеукрепляющего воздействия на организм растущего ребенка, возникает необходимая устойчивость нервной системы к воздействию различных факторов окружающей среды.

Закаленный ребенок может легко переносить жару, холод, непогоду осенью и зимой, быстро адаптироваться ко всем неблагоприятным факторам. Родители, помните, что закаливая своего ребенка в летний период, Вы не только снизите количество у него простудных заболеваний осенью и зимой, но и что немаловажно укрепите его иммунитет.

Самые главные помощники при закаливании летом – **природные факторы** – **солнце, воздушные ванны и водные процедуры.** Для закаливающих летних процедур нет никаких противопоказаний. Однако следует помнить о том, что время закаливания необходимо четко дозировать, чтобы не нанести вред организму ребенка.

Самое первое закаливание летом – **воздушные ванны.** Они приводят к тому, что организм осенью и зимою более устойчив к простудным заболеваниям. Самое первое, что необходимо обеспечить для этого вида закаливания – хорошая вентиляция помещения, в которой находится ребенок.

Самое лучшее время воздушного закаливания – **утро**, когда организм пробудился после сна, можно прогуляться в парке, в саду. Если еще включить в эту прогулку общеукрепляющие упражнения (зарядку), то эффективность такого закаливания только повысится.

Также можно использовать в воздушном закаливании дневной сон ребенка на свежем воздухе, что будет способствовать не только отдыху ребенка, но и укреплению его здоровья.

Родители, помните о том, что именно летом у Вашего ребенка есть прекрасная возможность быть на свежем воздухе, несмотря на любую погоду. Запомните, что **любой день без прогулки навсегда потерян.**

Рассмотрим **водное закаливание** как один из видов закаливающих летних процедур. Все водные процедуры необходимо обязательно дозировать. Дети купаются как в открытых водоемах (река, море) так и в закрытых (пруд, озеро). При этом на их тело оказывает влияние температура воды, а в морях и лечебных озерах еще и соли, растворенные в воде. Обтирание кожи после купания сухим полотенцем благоприятно сказывается на организме ребенка, усиливая кровообращение и придавая эффект массажа. Проводить водные процедуры необходимо после утреннего или дневного сна ребенка. **Умывание**, которое проходит по утрам и обладает гигиеническим эффектом, можно превратить и в закаливание, если использовать растирание полотенцем после него. Также можно применять и **ножные ванны.** Они помогают для закаливания организма ребенка, уменьшают потливость ног, способствуют профилактике плоскостопия. **Купание ребенка в морской воде** – очень сильный закаливающий фактор. В данном случае на ребенка воздействует и температура воды, и давление, и те соли, которыми богато море. Начинать морские ванны лучше при температуре +22 градуса, продолжительность до 10 минут. Каждый день время пребывания в воде необходимо увеличивать.

Родители, помните о том, что перед купанием Ваш ребенок должен немного побыть в тени, чтобы остыть, а только потом его можно отпускать купаться. После купания Вам необходимо вытереть махровым полотенцем ребенка и сменить ему мокрые трусы на сухие, предложив ребенку побыть немного в тени. Родители, помните о том, что **категорически нельзя** допускать игр ребенка на мокром песке в мокрых трусах, когда ноги охлаждаются водой, а тело получает солнечное облучение.

**Закаливание солнцем** – самое необходимое средство для развития и роста ребенка. Ультрафиолетовые лучи солнца влияют на организм ребенка через кожу, повышая иммунитет, снижает влияние факторов окружающей среды на организм, повышает устойчивость к вирусам и болезням. Если ребенок находится на солнце, то его организм получает **витамин D**, у ребенка отличное настроение, сон и аппетит, он долго играет и не устает, устойчив к вирусам и микробам.

Проследите за тем, чтобы на голове у вашего ребенка **обязательно** был головной убор. Это несложное правило может предотвратить тепловой или солнечный удар у ребенка. Все способы летнего закаливания дошкольника уже осенью приводят к **отличным результатам**: Ваш ребенок меньше болеет, хорошо переносит время вирусных инфекций, реже устает, активен в течение дня, у него отличный аппетит, сон, он любит играть и ходить в детский сад.

**Желаем Вам провести лето с пользой для здоровья Вашего ребенка!**

Какие виды закаливания применяются в вашей семье?



**Сделайте фото для фотоотчета и отправте воспитателям.**