

Консультация для родителей **«Лето — лучшее время для закаливания»**

Лето самое выгодное время года, для закаливания. И естественные природные факторы: воздух, солнце и вода, нам в подмогу. Дети все чаще подвергаются простудным заболеваниям, эти заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка и иногда становятся причиной его хронических недомоганий в последующие годы.

Основные природные факторы предупреждения простудных заболеваний:

Воздушные ванны - применяются с целью приучать детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. При этом, кроме температуры, имеют значение влажность и движение воздуха. Жарким летом, когда дети принимают воздушные ванны, очень важно чтобы они не обгорели на солнышке. Детей раздевают догола или оставляют только короткие трусики. Вначале воздушные ванны продолжаются всего 3- 4 минуты, постепенно увеличивая их продолжительность, можно довести до часа. Начинать процедуру лучше в тихую погоду при температуре воздуха не ниже 23-24 градусов. Во время воздушных ванн дети должны быть в движении, в прохладные дни надо подбирать более подвижные игры, в теплые спокойные. Можно предложить ребенку какое –ни будь интересное задание: бросать и ловить мяч определенное количество раз так, чтобы он ни разу не упал, прокатить деревянный обруч до конца дорожки, обежать 2-3 раза вокруг дерева, беседки и т. п.

Солнечные ванны - оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витаминами что улучшает усвоение солей, кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон.

Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей как во время приема солнечных ванны, так и после нее. Продолжительность процедуры вначале 4 минуты, при этом ребенок так же должен быть в движении, обязательно на голове должна быть панамка. Затем через 2 дня время увеличивается, постепенно длительность солнечной ванны можно довести до 25- 30 минут. Постепенно длительность солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26- 28 градусов и устроить на полчаса отдыхать в тени.

Купание - прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоемах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, в данном месте нет ям, коряг, глубокой тины, острых камней.

В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый!

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем 1- 1,5 часа после еды.
2. В воде дети должны находиться в движении.
3. При появлении озноба немедленно выйти из воды.
4. Нельзя разгоряченными окунаться в прохладную воду.

Грязевые ванны - прекрасное расслабляющее средство, для ребёнка, своего рода релаксация. Это процедура, когда можно замараться от души и мама не будет ругать.

Подготовила : Инструктор по физической культуре
Юхарева И.В.