



Советы родителям

«Закаливание детей в летний период»

Лето - время для закаливания. Основные закаливающие способы доступны всем — это воздух, вода и солнце.

Правила закаливания детей:

- ❖ Закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- ❖ Сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- ❖ Увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- ❖ Одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов.

Самый простой способ закаливания - **воздушные ванны**.

Летом прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером. Выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка. Очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном, не забывайте о регулярном проветривании детской комнаты.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже. Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D. Правила солнечного закаливания:

1. Ребёнку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. 2. За 20 минут до того, как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем.

3. Самое подходящее время для прогулок — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, после полуденного солнца следует избегать.

4. Во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

Процедуры **водного закаливания**:

- ❖ Умывание прохладной водой;
- ❖ Гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
- ❖ Ванны для ног, обливание ног;
- ❖ Общее обливание;
- ❖ Контрастный душ;
- ❖ Купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. Лучшее время для

начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода, и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание. Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая. Нужно серьезно относиться к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Беспроблемный вариант — обзавестись дачным бассейном.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и **массаж стоп**. Отличная закаливающая процедура — ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

И хочется закончить прекрасным стихотворением Ю.Энтина:

*«Как не стыдно человеку
Чуть чего бежать в аптеку!
Ты прими хоть сто пилюль,
Все равно здоровья — нуль!
Зато у матушки-природы
Полным-полно других даров.
Прими леса, поля и воды,
И гор хребты, и неба своды —
И ты практически здоров!»*

