

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

Под закаливанием понимают тренировку сил организма и повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов среды. Оно является необходимым условием оптимального развития растущего организма и средством снижения заболеваемости.

Цель закаливания – выработка способности организма реагировать должным образом на изменение окружающей среды, развивает выносливость организма ребенка.

Требование к поведению закаливающих мероприятий:

- Закаливание можно проводить, только если ребенок абсолютно здоров.
- Необходимо постепенно увеличивать интенсивность закаливающих мероприятий.
- Занятия должны осуществляться систематически.
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и его возраст.
- Начинать закаливание предпочтительно в теплое время года (в холодное время года степень воздействия средовыми факторами в начале закаливания уменьшается и нарастание их необходимо более постепенное, нежели в теплое время года).
- Закаливающие мероприятия должны проводиться только при положительных эмоциональных реакциях ребенка.
- Возобновление занятий следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.
- Для реализации всех этих требований необходима система закаливающих мероприятий.

Все закаливающие мероприятия делятся на общие и специальные.

Общие мероприятия: предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, соответствующий возрасту воздушный и тепловой режим помещения, регулярное проветривание помещений.

К **специальным мероприятиям** относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетового облучения, водные и воздушные процедуры.

Воздушные ванны.

Как правило, воздушные ванны сочетаются с различными режимными моментами, не требуют особого времени и могут считаться закаливанием в повседневной жизни (переодевание до и после дневного сна, сон при

открытых окнах, физкультурные занятия и утренняя гимнастика в облегченной одежде на воздухе)

Наибольший эффект воздействия на организм ребенка имеет проводимая на открытом воздухе свето – воздушная ванна, так как при этом наблюдается воздействие ультрафиолета, температуры воздуха и движение самого ребенка.

Общие свето – воздушные ванны при открытом воздухе начинаются в тени при температуре воздуха 19 – 20 градусов – для младших дошкольников с 5 лет и постепенно доводят до 30 -40 минут. При температуре выше 22 градусов дети могут принимать свето – воздушные ванны в течении всей прогулки (Г.П.Юров).

Вода является эффективным средством закаливания, но следует учитывать, что водным процедурам должно предшествовать закаливание воздухом, затем желательнее, использовать сухое и влажное обтирание. Водные процедуры могут быть местными (умывание, ножные ванны, обтирание, обливание) и общими (обтирание и обливание тела, купание в бассейне). При этом следует обучать ребенка правильно умываться после дневного сна, использовать холодную воду из-под крана с расширением зоны воздействия: незакаленные дети сначала моют лицо и руки, затем постепенно переходят к мытью шеи, верхней части груди, спины и предплечий.

Можно детей обливать во время прогулки, прохладной водой (в летнее время) при температуре воздуха от 22 градусов и выше.

Закаливание солнечными лучами в повседневной жизни происходит во время свето – воздушных или солнечных ванн на прогулке.