

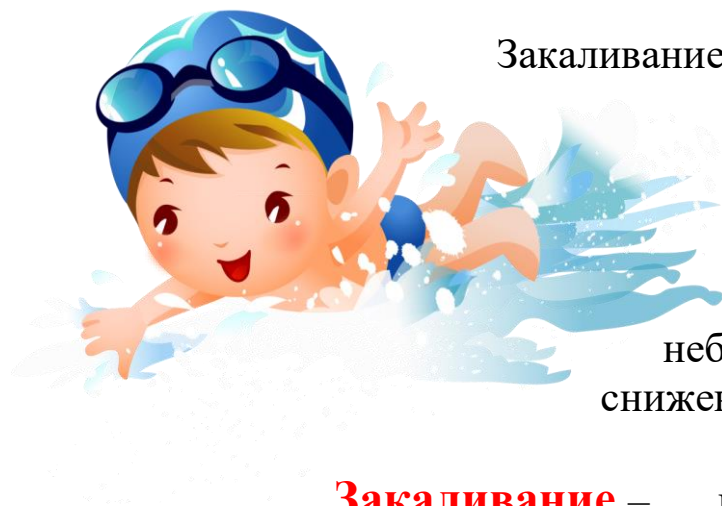
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №248»
(МБДОУ «Детский сад №248»)

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

Подготовила:
воспитатель
Л.В.Пыжьянова

Барнаул

Закаливание детей в летний период



Закаливание детей и подростков является одним из важнейших направлений оздоровительной работы, оно способствует повышению устойчивости растущего организма к действию неблагоприятных факторов и снижению заболеваемости в детском возрасте.

Закаливание – научно обоснованная система использования факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

При закаливании должны соблюдаться следующие принципы:

- Учет состояния здоровья, индивидуальных возрастных особенностей ребенка;
- Комплексность использования всех природных факторов и закаливающих процедур;
- Постепенность нарастания интенсивности закаливающих мероприятий;
- Наличие положительных реакций ребенка на проводимые закаливающие процедуры;
- Системность закаливания (оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняют в зависимости от сезона и погоды)

Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур. Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. В теплое время года допускается непрерывная аэрация.

Важной мерой укрепления здоровья детей является сон на открытом воздухе. Установлено, что такой сон способствует более быстрому восстановлению физических и психических сил ребенка.

Прогулка в парке или саду – еще одно эффективное средство закаливания, и лучшее время для нее – утро, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и подвижными играми. Дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4-4,5 часов ежедневно, 2 раза в день. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде.

Летом необходимо приучать ходить босиком по различным покрытиям (песок, гравий, трава и т.д.). Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха $+20 - +22^{\circ}\text{C}$, постепенно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут. Можно организовать хождение с использованием элементов «дорожки здоровья».

Закаливание водой



Особую роль в закаливании играет контрастный душ – чередование горячей и прохладной воды. Контрастные обливания ног – хорошее тонизирующее и закаливающее средство. Благодаря смене температурных режимов воды происходит своеобразная «гимнастика» кровеносных сосудов. Продолжительность – под горячим 2-3 мин, а под холодным от нескольких секунд до 2 мин. Закаливание детей холодной водой не рекомендуется. Обтирание кожи после любой водной процедуры полотенцем обеспечивает хороший массаж, способствует лучшему кровенаполнению. Так как

водные процедуры является возбуждающим и тонизирующим средством, то их следует проводить после утреннего или дневного сна.

Закаливание солнцем (солнечные ванны)

Ультрафиолетовые лучи обладают высокой биологической активностью. Воздействуя на организм ребенка, они повышают устойчивость к неблагоприятным воздействиям, укрепляют иммунитет, позволяют получить необходимое количество витамина D. Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта головным убором (панама, кепка).

Проведение солнечных процедур рекомендуется при температуре воздуха не менее +20+22°C на хорошо озелененном и освещенном солнцем участке. Солнечные ванны принимаются не ранее, чем через 30-40 мин после еды, и не позднее, чем за 1 час до еды.

Продолжительность первых сеансов - 4 минуты: по 1 минуте сначала на спину, затем - правый бок, живот и левый бок. Затем, через каждые 2-3 дня можно прибавлять по 1 минуте для каждого участка тела.

