

Консультация для родителей  
«Закаливание детей в летний период»

*Закаляйся,  
если хочешь быть здоров!*



Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. Но лето – это еще и самое подходящее время для **закаливания**. Ведь именно в этот период подверженность детей заболеваниям ниже, а значит, не придется прерывать закаливающие процедуры из-за того, что малыш болен. Каковы основные правила и виды закаливания детей в летний период?

**Цель закаливания** – повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды. Одним словом, если вы озадачились вопросом, как повысить иммунитет у ребенка – вам срочно нужно взяться за закаливающие процедуры.

**Правила закаливания детей летом:**

- Регулярность процедур: закаливающие мероприятия нужно проводить регулярно, без перерывов круглый год, постепенно повышая интенсивность и длительность процедур.

•Закаливаемся, играя: эффект будет сильнее, если малышу понравится этот процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, сделают занятие закаливанием веселым и интересным.

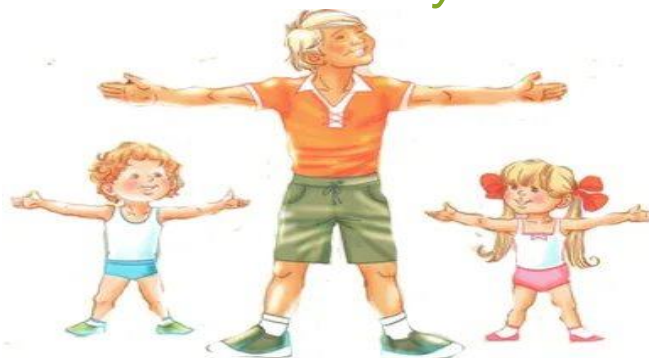
•Закаливаем комплексно: сочетайте процедуры с массажем, в этом случае развиваться ребенок будет гармонично.

•Все хорошо в меру: во время закаливания детей в летний период ребенок не должен перегреваться на солнце или переохлаждаться при водных процедурах, так как терморегуляция у детей несовершенна.

•Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.

Всем известна фраза: **СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА...** К закаливанию летом она имеет самое прямое отношение.

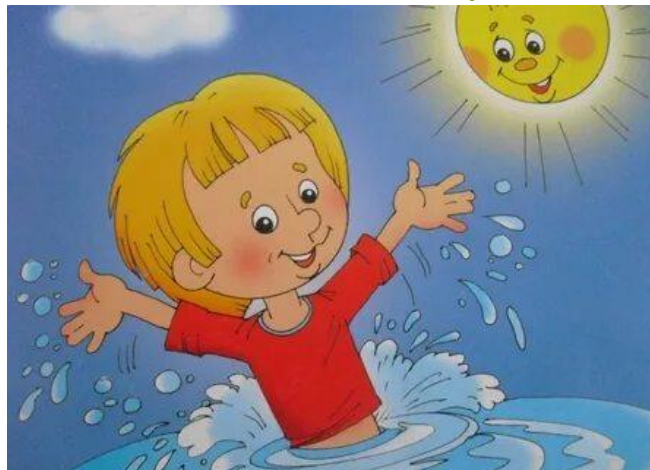
### *Закалка воздухом*



Естественно, загазованный воздух мегаполиса вряд ли сможет закалить вашего ребенка. Поэтому вы должны сделать все для того, чтобы как можно чаще вывозить дитя за город. Идеальный вариант – дача или каникулы в деревне у бабушки. Закалка воздухом в такой среде произойдет сама собой. Ведь вряд ли вам захочется сидеть в доме, когда за окном бушует лето. Даже ночью. Ведь как раз этот вид закалки включает в себя сон на открытом воздухе. Если же нет возможности уснуть под звездами, довольствуйтесь сном при открытой форточке.

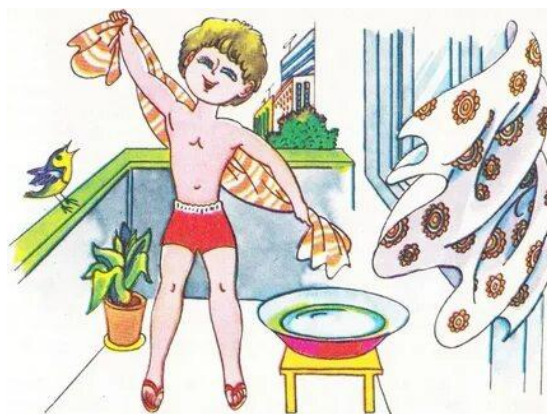
Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. В составе крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы. Пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости.

## Закалка солнцем



В летнее время года солнцу нужно не радоваться, а защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень нагреты, а, следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма, или же солнечного удара.

## Закалка водой



А вот закалка водой – любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей – направить удовольствие от купания в нужное русло. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого. Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 15 минут. Перед тем как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на солнышке. Потом простым хождением по воде мы подготовим его к самому купанию. Ни в коем случае ребенок не должен

просто сидеть в воде. Поиграйте с ним в мяч, или же попрыгайте. После водных процедур нужно вытереть малыша махровым полотенцем, сменить мокрые трусики и увести в тень. Естественно, ваш ребенок будет требовать в воде сидеть как можно дольше. Чтобы не нарушать и свою и детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы. Такой, чтоб ребенок мог намочить в нем руки и часть ног.

### *По росе, по камушкам – босиком*



Да-да. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это не странно звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря активным каналам связаны с такими же рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки. Ходьба босиком и обливание как раз необходимы. Начинать нужно с самого элементарного – хождения босиком в доме. Естественно приучать нужно постепенно, если до этого ваш малыш ходил только в тапочках. Ну а летом босые прогулки по теплему асфальту должны стать нормой. Если же в комнатных условиях вы практикуете обливания холодной водой, то к летней закалке обязательно добавляйте росяные ванны. Бегать утром по росе босиком очень полезно и весело!

## Песочница



Ну как же летом без нее? А, оказывается, она пригодится и в закалке организма. Песочек, нагретый на солнышке, очень полезный. Это своего рода теплый массаж рук и ног.

Вот вроде бы и все. «Это и есть закаливание?» — спросите вы. Так ведь ничего особенного в этом нет. Вот именно! Вы должны в первую очередь понять, что закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни. Так что, если лето вы провели именно так – осенью будете спокойно продолжать закалять организм здорового крепкого малыша!

### **В закалке важную роль играют три принципа:**

1. Систематичность. Раз уж начали ходить летом босиком по росе, так и зимой побегайте так же по снежку.
2. Постепенность. Плавно увеличивайте продолжительность тех же босых пробежек, например.
3. Учет индивидуальных особенностей. Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться. Если не нравится ему бегать босиком – так обуйте, а для закалики найдите другой способ.

Закаливающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда вместе с ними придет крепкое здоровье!