

Консультация для родителей на тему: «Лето – пора закаляться»!

Лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, **закаляться**, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных **факторов**: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. **Закаливание** прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для дошкольников – тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.

Закаливание – мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. **Закаленный** человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. **Закалить своего ребенка**, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Наиглавнейшие помощники в этом деле естественные факторы окружающей среды – вода, воздух и солнечные лучи.

В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры **закаливания**:

- водные процедуры;
- воздушные ванны;
- солнечные ванны.

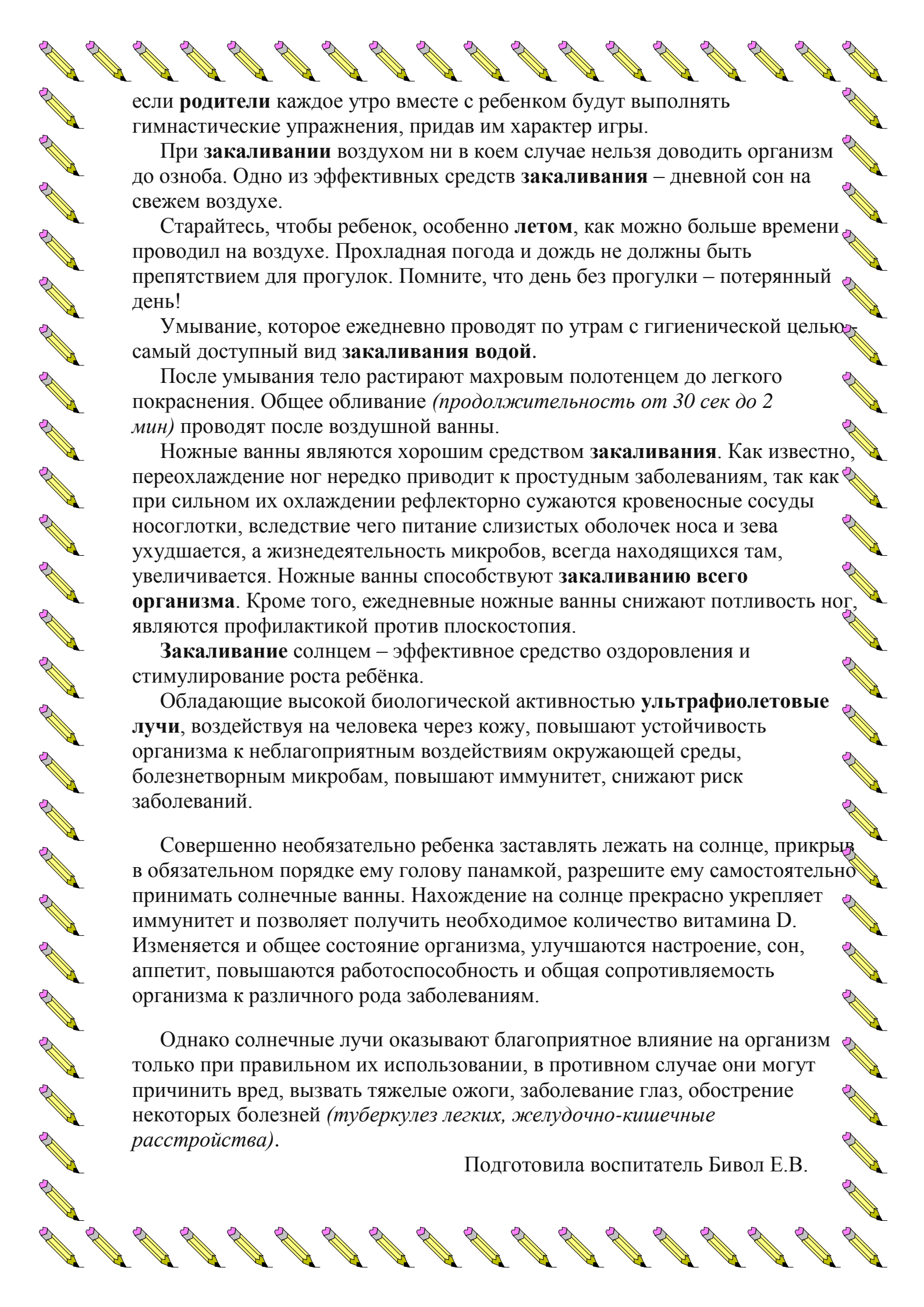
Закаливание ребенка можно начинать с первых недель его жизни и систематически следовать этому в дальнейшем, с ростом ребенка необходимо изменять лишь формы и комплексы **закаливающих процедур**.

Абсолютных противопоказаний к **закаливанию нет**. Каждый человек должен **закаляться всю жизнь**. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, **закаливающие процедуры**.

Закаливание детей летом необходимо начинать с воздушных ванн. **Закаливание** воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети.

Для принятия воздушных процедур лучшее время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. И очень хорошо,



если **родители** каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.

При **закаливании** воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств **закаливания** – дневной сон на свежем воздухе.

Старайтесь, чтобы ребенок, особенно **летом**, как можно больше времени проводил на воздухе. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Помните, что день без прогулки – потерянный день!

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью – самый доступный вид **закаливания водой**.

После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (*продолжительность от 30 сек до 2 мин*) проводят после воздушной ванны.

Ножные ванны являются хорошим средством **закаливания**. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют **закаливанию всего организма**. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка.

Обладающие высокой биологической активностью **ультрафиолетовые лучи**, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Совершенно необязательно ребенка заставлять лежать на солнце, прикрыв в обязательном порядке ему голову панамкой, разрешите ему самостоятельно принимать солнечные ванны. Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Однако солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (*туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства*).

Подготовила воспитатель Бивол Е.В.