**Консультация для родителей**

*«****Закаливание детей летом****»*

**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.

Закаливанием организма можно заняться в любом возрасте. Но для детишек раннего возраста это особенно важно: закаливание помогает деткам выработать адекватную реакцию на различные воздействия окружающей среды и повысить сопротивляемость организма всяческим заболеваниям. Методик закаливания детей существует много. Для того чтобы не навредить здоровью малыша, следует проконсультироваться с педиатром, ибо необходимо учитывать не только возраст и физическое развитие ребенка, но и состояние его здоровья на период начала закаливания. Наиболее благоприятный сезон для начала оздоровительных процедур – лето.

Начало процедур только на фоне полного здоровья.

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;

- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

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;

- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Начинают воздушные ванны при температуре комфорта, постепенно снижая ее в разумных пределах: не ниже +17°С и не выше +26°С, чтобы избежать переохлаждения и перегревания малыша. Эффективность процедур зависит не только от температуры воздуха, длительности воздушных ванн, но и от площади открытых поверхностей тела.

Дети после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже.

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

Правила солнечного закаливания:

- ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и в движении;

- самое подходящее время — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;

- во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Процедуры водного закаливания:

- умывание прохладной водой, мытье рук водой с постепенно снижаемой температурой. Чистка зубов прохладной водой защитит от кариеса. Полоскание рта и горла после еды водой с постепенно снижаемой (на 1°С в неделю) температурой от 36°С до 22°С позволяет избежать ангин. Чистка зубов прохладной водой защитит от кариеса. Полоскание рта и горла после еды водой с постепенно снижаемой (на 1°С в неделю) температурой от 36°С до 22°С позволяет избежать ангин.

- 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 отнестись к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант — обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

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.

Закаливание ребенка в дошкольном возрасте принесет только пользу детскому организму, укрепит его иммунитет, общее самочувствие. Но только правильный выбор закаливающих процедур сможет укрепить здоровье малыша и не навредить. Чтобы подобрать индивидуальный вид и режим закаливания, следует получить консультацию педиатра. Нужно помнить, что закаливание ребенка потребует от родителей не только желания, но и терпения, и времени для систематичного проведения процедур.