# Консультация «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья»

**Закаливание детей в летний период**

Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенного радостного настроения. Но лето – это ещё 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.

**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 понравиться 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.

Всё 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.

Всё делаем вместе: ребенок ведь так любит всё повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего малыша.

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

**Закалка воздухом**

Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон, 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**

Летом наиболее эффективным мероприятием по закаливанию организма детей является применение солнечных ванн. Солнечные ванны усиливают обменные процессы, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под воздействием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D, которые особенно необходимы для растущего организма.

Начинать солнечные ванны необходимо в сухом месте, в тени. Переходить к солнечным ваннам надо постепенно. Положить ребенка на коврик так, чтобы тело было под солнцем, а голова в тени, при этом менять положение тела: спина, правый и левый бок, живот. Первое пребывание до 4 минут, затем через 2-3 ванны время увеличить ещё по минуте для каждой стороны тела. Таким образом, постепенно длительность солнечной ванны можно увеличить до 30 минут. По окончании солнечной ванны ребенка надо облить водой с температурой 26-28С и оставить в тени. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером после 16 часов; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (несущих тепло и обжигающих). В городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для детей принятия солнечных ванн благоприятным остаётся в утреннее время. Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

**Закалка водой**

А вот закаливание водой – любимое занятие всех детишек нашего детского сада. Вода для закаливания применяется с древнейших времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух. Игры с водой – один из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. Начальная температура воды – 37-36С. Постепенно температуру воды снижают на 1С каждые 2-3 дня, доводя её до 22 – 20С. Детей после болезни начинают закалять с начальной температуры.

Игры с водой дарят раскрепощение – ребенок испытывает настоящее счастье, становится более открытым, так как не существует правильного или неправильного способа игры с водой – ребенок всегда уверен в успехе.

**По росе, по камушкам – босиком**

Да-да. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это ни 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, если до этого ваш малыш ходил только в тапочках. Ну, а летом босые прогулки по теплому 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 полезно и весело!

**Песочница**

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

**Прогулки и подвижные игры на открытом воздухе**

Прогулки и подвижные игры на открытом воздухе, проводимые в обычные дни, должны продолжаться не меньше 3,5-4 часов. Разнообразные подвижные игры в теплое время года – прекрасное средство закаливания, так как именно активные движения на воздухе оказывают закаливающее воздействие на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ. Подвижная игра – сознательная двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

В закалке важную роль играют три принципа:

1 Систематичность. Раз уже начали ходить летом босиком по росе, так и зимой побегайте так же по снежку.

2. Постепенность. Плавно увеличивайте продолжительность тех же босых пробежек.

3. Учёт индивидуальных особенностей. Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться. Если не нравится ему бегать босиком – так обуйте, а для закалки найдите другой способ.

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