

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 33 Красносельского района Санкт-Петербурга

## Консультация для родителей на тему «Закаливание детей летом»



*Воспитатель: Платонова А.И.*

Вот и наступила пора жаркого солнца и конечно необыкновенно радостного настроения. Лето – еще и самое подходящее время для закаливания. Ведь именно в этот период детки болеют реже, а значит, не придется прерывать закаливающие процедуры из-за того, что малыш заболел.

**Целью закаливания** является повышение сопротивляемости организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды.

### **Закаливание воздухом**

Для закаливания воздухом идеальным вариантом является – дача или каникулы в деревне у бабушки. Закаливание воздухом в такой среде произойдет сама собой. Ведь вряд ли вам захочется сидеть дома, когда за окном бушует жаркое лето, даже ночью. Ведь как раз этот вид закаливания 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 наше настроение, укрепляет иммунитет. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы, пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости.

### **Закалка водой**

А вот закалка водой – любимое занятие всех малышей.

Главная задача – направить удовольствие от купания в нужное русло. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо конечно 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 двух 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 купанию, и ни в коем случае ребенок не должен просто сидеть в воде.
- Поиграйте с ребенком в мяч, 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.

## **Песочница**

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

По росе, по камушкам – босиком. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это странно не 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 и закаленные ножки.

- Ходьба босиком и обливание водой как раз необходимы. Начинать нужно с самого элементарного – хождения босиком дома. Чтобы 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!

Закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни. Если лето вы провели именно так – осенью будете спокойно продолжать закалять организм здорового крепкого малыша! Ведь в закаливании важную роль играют три принципа:

- Систематичность - раз уж начали ходить летом босиком по росе, так и зимой побегайте так же по снежку.
- Постепенность - плавно увеличивайте продолжительность тех же босых пробежек.
- Учет индивидуальных особенностей - ни в коем случае не заставляйте малыша насильно закаляться. Если не нравится ребенку бегать босиком – так обуейте, а для закалки найдите другой способ.

***Закаливающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда придет крепкое здоровье!***

***Желаем вам успехов!***