



Рекомендации для родителей по закаливанию детей в летний период.

Лето – самое плодотворное время для укрепления здоровья детей, формирования у них привычки здорового образа жизни, а также навыков безопасного поведения в природе.

Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Основная задача: осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Основные принципы закаливания:

- учет состояния здоровья, индивидуальных возрастных особенностей ребенка;
- комплексность использования всех природных факторов и закаливающих процедур;
- постепенность нарастания интенсивности закаливающих мероприятий;
- наличие положительных реакций ребенка на проводимые закаливающие процедуры;
- системность закаливания (оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняют в зависимости от сезона и погоды).

Закаливание **воздухом** является наиболее «мягкой» закаливающей процедурой. Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна. В теплое время года рекомендуется дневной (ночной) сон при открытых окнах (избегая сквозняков).

Организация специальной закаливающей процедуры – **общей воздушной ванны**, нахождение воспитанников на улице, в облегченной одежде или в майке и трусах. Продолжительность воздушной ванны в первые дни 1,5-3 минуты. Ежедневно экспозиция увеличивается на 30-40 секунд, доводя пребывание раздетыми до 15-20 минут.

Организация закаливающего мероприятия – **хождение босиком** по различным покрытиям (песок, гравий, трава и т.д.) с целью укрепления свода стопы. Начинать надо закаливание в теплые, солнечные дни с температурой воздуха до 22⁰С, постоянно увеличивая время с 2-3 минут до 10-12 минут. **Хождение по «Тропе здоровья»** предусматривает следующий порядок ее элементов: травяной покров, песок, влажный песок, гравий, галька, круглые бревна мостиком, круглые камни, травяной покров. Хождение 2-3 кратное с топтанием по мокрому покрытию (мешковине) от 3 до 10 секунд. Для детей после болезни и ЧБД рекомендуется хождение по «дорожке здоровья» в колготах и расстегнутой рубашке без топтания на мокром покрытии в течение 2 недель, при температуре воздуха не ниже 20⁰С.

Организация закаливающего мероприятия – **контрастное обливание ног** (можно сочетать с мытьем ног после прогулки). Для здоровых детей обливание ног начинают водой с температурой 24-25⁰С, затем 35-36⁰С, и опять 24⁰С. Каждые 3-4 дня температуру теплой воды повышают на 1-2⁰С до 40⁰С, а холодной соответственно снижают до 16-18⁰С. Для ослабленных детей температура воды та же, но другая последовательность: теплая, холодная, теплая. После процедуры ноги вытирают сухим индивидуальным полотенцем.

К местным закаливающим процедурам относятся умывание лица холодной водой, промывание носа, полоскание горла, питье холодной воды, хождение по воде, игры с водой.

К общим закаливающим процедурам относятся обтирание, обливание всего тела, холодный и контрастный душ, купание в открытых водоёмах, бассейнах-плескательницах. Общие водные процедуры (обливание, обтирание, купание) проводятся не раньше чем через 3-4 минуты после еды).