



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. **Закаливать своего ребенка**, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет.

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

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





Противопоказания к закаливанию

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.

Одно из эффективных **средств**
закаливания –
дневной сон на свежем воздухе.



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. Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма.





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!

Следующим этапом комплексного **закаливания**
детей летом считается закаливание водой.

Водные процедуры имеют перед воздушными и
солнечными ваннами то преимущество, что их можно
легко дозировать. При обливании водой, купании в
открытых водоемах на тело человека оказывает влияние
не только температура, но и давление воды, а при
приеме солевых, хвойных ванн, купании в море,
лечебных источниках - еще и химический ее состав.
Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим,
полотенцем обеспечивает хороший
ее массаж, способствует лучшему
кровенаполнению,
а следовательно, и питанию.
Так как водные процедуры
являются
возбуждающим и тонизирующим средством,
их следует проводить после
утреннего или дневного сна.





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

Общее обливание (*продолжительность от 30 сек до 2 мин*) проводят после воздушной ванны.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

Температура, наиболее подходящая для первого купания, составляет 22 градуса, время нахождения в воде неокрепшего ребенка должно быть примерно семь минут. Ежедневно совершенно необходимо постепенное увеличение времени пребывания в водоеме.

Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду.

Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом.

После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень.





Полоскание горла

К нетрадиционным методам **закаливания** относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей.

Для большей эффективности **закаливания** горла лучше использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, солевым раствором (0,5 чл. поваренной соли и 0,5 чл. питьевой соды на стакан воды).





Закаливание рук

Игры с водой - одни 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. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи.

В летний период с целью **закаливания** можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи.

Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие.





Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т. к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.





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.

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 и др.*) На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, обнажают, а на глаза надевают очки с темными стеклами, защищающими от солнца. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой. Все дети во время приема солнечных ванн должны находиться под постоянным наблюдением взрослого.



A vibrant illustration of a sky scene. On the left, a hot air balloon with green, red, and blue sections floats. In the center, a grey and blue propeller airplane flies. On the right, a yellow and green propeller airplane flies. A large, multi-colored rainbow arches across the sky. The background is a bright blue sky with soft white clouds.

Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т. к. открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.





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. Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма.



