***Консультация для родителей «Закаливание детей летом»***

***Подготовила воспитатель: Филимонова А.А (июль)***

**Закаливающие мероприятия помогают** оздоровить и укрепить организм ребёнка, улучшить кровообращение и обмен веществ. Кроме того, при закаливании происходит эффект общеукрепляющего воздействия на организм растущего ребёнка, возникает необходимая устойчивость нервной системы к воздействию различных факторов окружающей среды.

Закалённый ребёнок может легко переносить жару, холод, непогоду осенью и зимой, быстро адаптироваться ко всем неблагоприятным факторам.  
Родители, помните, что закаливая своего ребёнка в летний период, Вы не только снизите количество у него простудных заболеваний осенью и зимой, но и что немаловажно укрепите его иммунитет.

Самые главные помощники при закаливании летом – **природные факторы** – солнце, воздушные ванны и водные процедуры.

Для закаливающих летних процедур нет никаких противопоказаний. Однако следует помнить о том, что время закаливания необходимо чётко дозировать, чтобы не нанести вред организму ребёнка.

Самое первое закаливание летом – **воздушные ванны**. Они приводят к тому, что организм осенью и зимой более устойчив к простудным заболеваниям. Самое первое, что необходимо обеспечить для этого вида закаливания – хорошая вентиляция помещения, в которой находится ребёнок.  
Самое лучшее время воздушного закаливания – **утро**, когда организм пробудился после сна, можно прогуляться в парке, в саду. Если еще включить в эту прогулку общеукрепляющие упражнения (зарядку), то эффективность такого закаливания только повысится. Также можно использовать в воздушном закаливании дневной сон ребёнка на свежем воздухе, что будет способствовать не только отдыху ребёнка, но и укреплению его здоровья. Родители, помните о том, что именно летом у Вашего ребёнка есть прекрасная возможность быть на свежем воздухе, несмотря на любую погоду. Запомните, что **любой день без прогулки навсегда потерян**.

Рассмотрим **водное закаливание** как один из видов закаливающих летних процедур.

Все водные процедуры необходимо обязательно дозировать. Дети купаются как в открытых водоёмах (река, море) так и в закрытых (пруд, озеро). При этом на их тело оказывает влияние температура воды, а в морях и лечебных озёрах ещё и соли, растворённые в воде. Обтирание кожи после купания сухим полотенцем благоприятно сказывается на организме ребёнка, усиливая кровообращение и придавая эффект массажа.

Проводить водные процедуры необходимо после утреннего или дневного сна ребёнка.

**Умывание**, которое проходит по утрам и обладает гигиеническим эффектом, можно превратить и в закаливание, если использовать растирание полотенцем после него.

Также можно применять и **ножные ванны**. Они помогают для закаливания организма ребёнка, уменьшают потливость ног, способствуют профилактике плоскостопия.

**Купание ребёнка в морской воде** – очень сильный закаливающий фактор. В данном случае на ребёнка воздействует и температура воды, и давление, и те соли, которыми богато море. Начинать морские ванны лучше при температуре +22 градуса, продолжительность до 10 минут. Каждый день время пребывания в воде необходимо увеличивать.

Родители, помните о том, что перед купанием Ваш ребёнок должен немного побыть в тени, чтобы остыть, а только потом его можно отпускать купаться. После купания Вам необходимо вытереть махровым полотенцем ребёнка и сменить ему мокрые трусы на сухие, предложив ребёнку побыть немного в тени.

Родители, помните о том, что **категорически нельзя** допускать игр ребёнка на мокром песке в мокрых трусах, когда ноги охлаждаются водой, а тело получает солнечное облучение.

**Закаливание солнцем** – самое необходимое средство для развития и роста ребёнка. Ультрафиолетовые лучи солнца влияют на организм ребёнка через кожу, повышая иммунитет, снижает влияние факторов окружающей среды на организм, повышает устойчивость к вирусам и болезням.

Если ребёнок находится на солнце, то его организм получает **витамин D**, у ребёнка отличное настроение, сон и аппетит, он долго играет и не устаёт, устойчив к вирусам и микробам.

Проследите за тем, чтобы на голове у вашего ребёнка **обязательно** был головной убор. Это несложное правило может предотвратить тепловой или солнечный удар у ребёнка.

Все способы летнего закаливания ребёнка уже осенью приводят к **отличным результатам**: Ваш ребёнок меньше болеет, хорошо переносит время вирусных инфекций, реже устаёт, активен в течение дня, у него отличный аппетит, сон, он любит играть и ходить в детский сад.

**Желаю Вам провести лето с пользой для здоровья Вашего ребёнка!**