

## Консультация для родителей на тему: «Закаливание детского организма!»

Фатьянова Наталья Владимировна МБДОУ Д/С №10

Пусть всегда будет солнце! **Родители** должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего **организма**. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на **детском организме**. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее **закаливание** рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

**Закаливание** солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (*по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку*). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5–6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время **закаливания** солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости **закаливание** прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «*светового голодания*» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

А как **закалять детей водой**? Купание в открытых водоемах – самый лучший способ **закаливания в летнюю пору**. Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного **закаливания воздухом и водой**.

Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную **закалку**, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми третьего года жизни важно **организовывать** на положительном эмоциональном фоне.

Прежде всего необходимо:

1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.
2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью, обеспечивать достаточную страховку.
3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

- утреннюю гимнастику;
- хороводные игры-забавы;
- подвижные игры;
- спортивно-развлекательные игровые комплексы;
- гимнастику для глаз;
- элементы самомассажа;
- **закаливающие процедуры** (с учетом здоровья детей) ;

- ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию *(по назначению врача)*.