

Консультации для родителей

Летние закаливания

Подготовил:
Фатьянова Н.В., воспитатель

Лучше начинать **закаливание** вашего ребенка летом. Для этого есть все условия - воздух, солнце и вода. Конечно, нужно учитывать многие факторы детей - возраст, физическое состояние и здоровье. Правильное проведение **закаливающих** процедур - это залог успеха здоровья вашего ребенка. Что значительно поможет укрепить иммунитет и избежать простудных и других заболеваний в холодное время года. Процедуры можно разделить на две группы:

Общие - правильный режим дня, сбалансированное питание, физические упражнения.

Специальные - воздушные, водные процедуры, и солнечные ванны.

Все **закаливающие** процедуры нужно после осмотра вашего педиатра. Есть правила проведения **закаливающих процедур**:

1) начинать **закаливание** ребенка нужно с воздушных ванн. Гуляйте чаще на свежем воздухе в одно и то же время. Хороши утренние прогулки до 11 часов и после 16 часов, когда воздух не очень разогрет солнцем. Обязательно головной убор для ребенка, во избежание солнечного удара.

2) на отдыхе разрешайте ребенку бегать босиком по пляжу, траве. Это естественный массаж стоп. Соблюдая при этом безопасность, осмотрите места предметы которые могут принести травму.

3) находиться на солнце не более 2 часов. Лучше утром до 11 часов.

4) водные процедуры в естественных водоемах, только детям после 3 лет. Если ребенок ослаблен, тогда нужно проводить обтирание прохладным влажным полотенцем, а затем растереть сухим полотенцем. Здоровым детям можно купаться после приемов солнечных ванн в течении 10-15 минут. Температура воды должна быть 23 градуса, воздух 25 градусов. Погода без ветра и солнечная. Водные процедуры в течении 7-10 минут. Время купания увеличивайте постепенно. После купания растереть кожу на сухо полотенцем, переодеть в сухое белье.

Рекомендации:

*не позволяйте детям купаться на голодный желудок, либо после еды через 1.5 часа.

* проводите **закаливающие процедуры ежедневно**. Увеличивайте длительность пребывания на воздухе.

*совмещайте процедуры с играми, возьмите мяч, игрушки, пойте песни, разучивайте стихи.

* сочетайте процедуры с массажем стоп, не допуская переохлаждения ног.

* с маленькими детьми делайте все вместе. Будьте примером для своего ребенка

Закаленный ребенок сможет противостоять сезонным заболеваниям, хорошо справиться с вирусными инфекциями. **Закаливание** делает вашего малыша сильным, крепким, выносливым и счастливым, а физическое развитие гармоничным.