

Консультация для родителей

"Закаливание детей летом: солнце, воздух и вода"



Лето - замечательное время года! Но лето – это еще и самое подходящее время для закаливания. Можно в полной мере использовать неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Цель закаливания – повысить сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды. Одним словом, если вы озадачились вопросом, как повысить иммунитет у ребенка – вам срочно нужно взяться за закаливающие процедуры.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закалять своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет.

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

Итак, чем же особенна летняя закалка? Всем известна фраза: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Закаливание детей летом необходимо начинать с воздушных ванн. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя

доводить организм до озноба. 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!

Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень прогреты, а, следовательно, жара переносится легче.

Игры с водой – любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей – направить удовольствие от купания в нужное русло. Купаться разрешается не более 15 минут. Перед тем как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на солнышке. Потом простым хождением по воде мы подготовим его к самому купанию.

Босые малыши – здоровые носики. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря активным каналам связаны с такими же рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки. Ходьба босиком и обливание как раз необходимы.

Закаливающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда вместе с ними придет крепкое здоровье!

Будьте здоровы!

Источники информации:

1. Голубева Л.Г. Закаливание малыша. Пособие для родителей - М.: Просвещение, 2007. - 30 с.

2.<http://smolrcge.by/ru/poleznaya-informatsiya/1283-zakalivanie-detej-letom-solntse-vozdukh-i-voda>

Консультацию подготовил

Воспитатель ГБДОУ д/с №52

Приморского района СПб

Шурмина Анна Александровна