

## **Закаливание в летний период времени**

Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. Но лето – это еще и самое подходящее время для **закаливания**. Ведь именно в этот период подверженность детей заболеваниям ниже, а значит, не придется прерывать закаливающие процедуры из-за того, что малыш болен. **Цель закаливания** – повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды. В детском саду закаливающие процедуры проводятся систематически и ежедневно с учетом индивидуальных особенностей детского организма.

Все закаливающие процедуры проводятся в летний период времени лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

### **Основные правила закаливания ребенка:**

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.
7. Закаливаемся играя: эффект будет сильнее, если малышу понравится этот процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, сделают занятие закаливанием веселым и интересным.
8. Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.

Итак, чем же особенно летнее закаливание?

**Закаливание** – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, которая включает разные процедуры, направленные на повышение устойчивости организма к внешним перепадам температуры.

А теперь к сути дела. Всем известна фраза: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». К закаливанию летом она имеет самое прямое отношение.

### **Закаливание воздухом**

Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. В составе крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы. Пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости.

### **Закаливание солнцем**

В летнее время года солнцу нужно радоваться, но и защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень нагреты, а, следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма, или же солнечного удара. Чтобы вместо пользы солнечное закаливание не принесло вреда, будьте осторожны.

### **Закаливание водой**

А вот закаливание водой – любимое занятие всех детишек нашего детского сада. Чтобы организм получил максимальную пользу от водных процедур, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Перед тем, как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на солнышке. Потом, простым хождением по воде, мы подготовим его к водным процедурам.

## **По росе, по камушкам босиком**

Да-да. Босые малыши – здоровые носики. Как бы это не странно звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. 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. Начинать нужно с самого элементарного – хождения босиком в доме. Естественно, приучать нужно постепенно, если до этого ваш малыш ходил только в тапочках. Ну а летом босые прогулки по теплomu асфальту должны стать нормой. Если же в комнатных условиях вы практикуете обливания холодной водой, то к летней закалке обязательно добавляйте росяные ванны. Бегать утром по росе босиком очень полезно и весело!

## **Песочница**

Ну как же летом без нее? А, оказывается, она пригодится и в закалке организма. Песочек, нагретый на солнышке, очень полезный. Это своего рода теплый массаж рук и ног.

Вот, вроде бы и все. "Это и есть закаливание?" – спросите вы. Так ведь ничего особенного в этом нет. Вот именно! Вы должны, в первую очередь понять, что закаливание – это не инструкция, не временное занятие – а способ жизни. Так что, если лето вы провели именно так – осенью будете спокойно продолжать закалять организм здорового крепкого малыша! Ведь в закалке важную роль играют три принципа:

- Систематичность.
- Постепенность.
- Учет индивидуальных особенностей.

Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться. Если не нравится ему бегать босиком – так обуяте, а для закалки найдите другой способ.

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