***«Закаливание детей в летний период»***

Лето – замечательное время года. Дети играют на воздухе, закаляются, в полной мере используют природные факторы: свежий воздух, солнечные лучи и воду.

Закаливание – это мощное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Закаливание в несколько раз снижает число простудных заболеваний, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезни, поэтому очень важно проводить профилактику закаливания. Закалять своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Главными помощниками в этом деле являются факторы окружающей среды – вода, воздух, солнечные лучи. В связи с этим в летнее время активно используются: водные процедуры, воздушные и солнечные ванны. Закаливание ребёнка можно начинать с первых недель жизни и следовать ему в дальнейшем.

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь и очень важно привить это и нашим детям.

Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур. Использование воздуха начинается с хорошей вентиляции помещения. Для принятия воздушных процедур лучшее время утром – до обеда, после сна. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из самых эффективных средств – дневной сон на воздухе – в тени. Старайтесь, чтобы ребёнок, особенно летом, больше времени проводил на свежем воздухе. Прохладная погода не должна быть препятствием для прогулок.

Следующий этап – закаливание детей водой. При обливании водой, купании – на тело человека оказывает положительное влияние. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший массаж, способствует лучшему кровообращению. Водные процедуры следует проводить после утреннего или дневного сна. Умывание – самый доступный вид закаливания. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма, а так же являются профилактикой плоскостопия.

Морские купания являются наиболее сильным и комплексным закаливающим средством. Но время пребывания неокрепшего ребёнка в воде не должно превышать 4-5 минут. После этого необходимо постепенно увеличить время пребывания в водоёме до 10 минут. Категорически запрещается входить в воду сразу после солнечных ванн или оставаться в мокрой одежде после купания.

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой, но предварительно получив разрешение врача. Для большей эффективности можно использовать настои лекарственных трав.

В летний период с целью закаливания можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем обливание или обтирание, так как оказывает массирующее действие.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Солнечные лучи повышают усидчивость к воздействиям окружающей среды, микробам, повышает иммунитет, снижает риск заболеваний. Однако, солнечные лучи повышают устойчивость, оказывают благоприятное воздействие на организм только при правильном пользовании. На время солнечных ванн всё тело обнажают, а на глаза надевают очки с тёмными стеклами, защищающими от солнца. Все дети во время приема солнечных ванн должны находиться под постоянным наблюдением взрослого. Курсы не должны превышать 15-20 минут. Активные движения, игры на воздухе так же оказывают закаливающее воздействие на детей.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры, простудным заболеваниям, но и другим инфекционным болезням.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИНТЕРНЕТ- ИСТОЧНИКОВ

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/07/21/konsultatsiya-dlya-roditeley-na-temu-leto-pora>
2. <https://ds118.ru/letnyaya-ozdorovitelnaya-rabota/zakalivanie-detej-letom/>
3. <https://ds6-lastochka.ru/index.php/gazeta-my-zdorovyu-skazhem-da?layout=edit&id=37>
4. <https://www.maam.ru/detskijsad/kupanie-prekrasnoe-zakalivayusche-sredstvo-konsultacija-dlja-roditelei.html>
5. <https://ds499nsk.edusite.ru/p51aa1.html>
6. https://www.detskisad242.ru/