**МБДОУ «Добрянский детский сад №21»**

**Инструктор по физической культуре**

**Меркурьева О.Б.**

**Консультация для родителей.**

***«Лето-пора закаляться».***

Лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья важно вообще, а для дошкольников – тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.

Закаливание – мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

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. Закаливать своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Наиглавнейшие помощники в этом деле естественные факторах окружающей среды – вода, воздух и солнечные лучи.

В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:

* водные процедуры;
* воздушные ванны;
* солнечные ванны.

Закаливание ребенка можно начинать с первых недель его жизни и систематически следовать этому в дальнейшем, с ростом ребенка необходимо изменять лишь формы и комплексы закаливающих процедур.

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

* ***Закалка воздухом.***

Естественно, загазованный воздух города вряд ли сможет закалить вашего ребенка. Поэтому вы должны сделать все для того, чтобы как можно чаще вывозить детей на дачу, в деревню к бабушке.

Закалка воздухом в такой среде произойдет сама собой. Ведь вряд ли вам захочется сидеть в доме, когда за окном бушует лето, ночь. Ведь как раз этот вид закалки включает в себя сон на открытом воздухе. Если же нет возможности уснуть под звездами, довольствуйтесь сном при открытой форточке.

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.

***Закалка солнцем.***

В летнее время года солнцу нужно не радоваться, а 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.  
 ***Закалка водой.***

А вот закалка водой – любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей – направить удовольствие от купания в нужное русло.

Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого. Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 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. Ни в коем случае ребенок не должен просто сидеть в воде.

Поиграйте с ним в мяч, или же попрыгайте. После водных процедур нужно вытереть малыша махровым полотенцем, сменить мокрые трусики и увести в тень. Естественно ваш ребенок будет требовать в воде сидеть как можно дольше.

Чтобы не нарушать и свою и детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы.

Такой, чтоб ребенок мог намочить в нем руки и часть ног. По росе, по камушкам – босиком. 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 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.

*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.* Раз уж начали ходить летом босиком по росе, так и зимой побегайте так же по снежку.

*Постепенность***.** Плавно увеличивайте продолжительность тех же босых пробежек, например, учет индивидуальных особенностей. Ни в коем случае не заставляйте ребенка насильно закаляться. Если не нравится ему бегать босиком – так обуйте, а для закалки найдите другой способ.

*Индивидуальность.* Учитывать возраст и состояние организма.

Закаливающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда вместе с ними придет крепкое здоровье!  *Методы Закаливания Детей – Здоровье Детей в  Ваших Руках.*

ИСТОЧНИК:

1. <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-leto-pora-zakalyatsya-4340005.html>

2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/06/13/konsultatsiya-dlya-roditeley-leto-pora-zakalyatsya>

3.https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/konsultatsiia\_dlia\_roditelei\_zakalivanie\_rebenka\_letom