МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 47 «ВЕТЕРОК»

Консультация для родителей «Закаливание дошкольников в летний период»

Подготовила: Дубянская С. Л.

Нудоль, 2016 г.

Закаливание дошкольников в летний период.

Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. Ведь именно в этот период подверженность детей заболеваниям ниже, а значит, не придется прерывать закаливающие процедуры из-за того, что малыш болен. Каковы основные правила и виды закаливания детей в летний период?

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

Существуют самые различные способы закаливания, но самым основным было и остается использование сил природы. Несмотря на то, что летом такие процедуры можно проводить более длительное время, все же следует разумного относиться к пребыванию на солнце и обливаниям, особенно у детей самого раннего возраста, и делать все постепенно.

Для принятия воздушных процедур лучшее время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. Прекрасным местом для прогулок с малышом являются парки, сады, скверы. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью -самый доступный вид закаливания водой. Если есть возможность, хорошо бы приобрести маленький бассейн для двора, чтобы у ребенка была постоянная возможность поплескаться вдоволь. Кожа привыкает к разности температур, что очень полезно для здоровья. Лето только началось и купаться нельзя, но можно жарким летним днем устроить для ребенка две лужи в тазиках: одна теплая летняя (36градусов) и другая холодная осенняя (18 градусов). Делаем контрастные ванны для рук и ног. Сначала ребенок стоит в тазу с теплой водой 7-8 секунд, затем в тазу с холодной водой 3-4 секунды. Продолжаете переводить ребенка из тазика в тазик или делать это вместе с ним, пока он получает удовольствие.

Затем насухо вытираете ноги и делаете массаж пальцев и стоп или рук, если ванночки делались для ручек ребенка. Постепенно понижайте температуру во втором тазике и увеличивайте продолжительность прогулки по лужам. (На 1 градус каждую неделю). Количество переходов увеличивайте до шести, но только по желанию ребенка.

Солнечные ванны полезны деткам, начиная с рождения. Но проводить их нужно с осторожностью, начиная с пяти минут, доводя постепенно до часа для более старших деток. Пребывание на солнце будет полезными в утренние часы до 11.00 и в вечерние, когда солнце не так активно – после 16.00, а вот в

полуденный зной находится под прямыми лучами опасно. Во время принятия солнечных ванн, желательно прикрыть головку ребенка панамкой и регулярно предлагать водичку, ведь обезвоживание в жаркие дни происходит очень быстро за счет активного потоотделения.

На плотную ткань или тонкое одеяльце нашиваете пуговки разного размера - большое количество. Ребенок, проходя по коврику, должен стопой попадать одновременно на несколько разных пуговиц.

Такой коврик также будет очень полезен для профилактики плоскостопия.

Для закаливания детей летом очень полезна ходьба босиком, как в плане закаливания (есть буквально прямая связь между стопами и горлом, так и для массажа всех точек, соответствующих внутренним органам, находящихся на стопе ребенка.

Начинайте с теплого песка, потом переходите на травку, затем на земляную тропинку. Ходить по камушкам и стерне можно позже, если ребенок захочет. Хотя по гладкой гальке ходить тоже приятно и полезно.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Игра с водой в тазике также является закаливающей процедурой. Температура воды не ниже 28 градусов.

Мытье ног перед сном можно тоже сделать закаливающей процедурой, если вы будете постепенно снижать температуру воды с 28 градусов до 18. (На 1-2 градуса каждые 10 дней).

Для закаливания горла необходимо научить ребенка полоскать его водой.

Начинать с 36 градусов и снижать каждую неделю на 1 градус, доведя до температуры 8-10 градусов. Если ребенок не умеет полоскать горло, то просто давать ему воду для питья, постепенно понижая ее температуру, как и при полоскании.

Все хорошо в меру: во время закаливания детей в летний период ребенок не должен перегреваться на солнце или переохлаждаться при водных процедурах, так как терморегуляция у детей несовершенна.

Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.

Не упустите прекрасную возможность укрепить иммунитет крохи с помощью закаливания, и малыш будет радовать вас здоровым румянцем, веселым смехом и отличными успехами в развитии!