**Как закаливать ребенка в летний период?**

(Консультация для родителей)

 Любая оздоровительная процедура (будь то закаливание или занятие спортом) благотворно влияет на нервную систему, способствует увеличению [гормона роста у детей](http://mamochki-detishki.ru/rost-rebenka-kak-rastut-nashi-deti-interesnye-fakty-o-gormone-rosta/), вследствие чего они быстрее растут и крепнут, повышает мышечный тонус, предотвращает многие заболевания.

 Закаливание способствует укреплению организма, повышает его восприимчивость к разнообразным вредным влияниям, формирует в нём способность максимально быстро приспосабливаться к многообразным изменениям окружающей среды, а именно, к резким перепадам температуры. Закаливание – это наиболее эффективное средство против борьбы с простудой, [повышающее иммунитет ребёнка](http://mamochki-detishki.ru/nam-xolod-nipochem/).

 Самое подходящее время для начала проведения оздоровительных процедур – это лето. Прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить несколько основных правил, благодаря которым ваш ребёнок укрепит свой организм без какого-либо вреда для здоровья:

1. К закаливанию необходимо подходить осознанно и с хорошим настроением. Так как половина успеха зависит именно от позитивного настроя.
2. Летнее оздоровление детей, так же, как и зимнее, необходимо проводить систематически, без перерывов.
3. Закаливаться необходимо постепенно, так как резкие перепады температуры при закаливании не только не принесут вам пользы, но и могут навредить.
4. Закаливание необходимо сочетать с различными физическими упражнениями, играми.

Летнее оздоровление детей заключается в закаливании организма, при воздействии на него различных природных факторов: солнца, воздуха и воды.

К основным видам закаливания относятся: закаливание воздухом (тёплым или холодным), принятие солнечных ванн, проведение водных процедур (обтирание, душ, купание, обливание), [отдых на море](http://funcz.com/category/marine-recreation/) тоже благоприятно сказывается на укреплении иммунитета.

Основой **летнего оздоровления детей** является принятие солнечных ванн, обливание и закаливание теплом. Принимать солнечные ванны необходимо в спокойном состоянии, в полулежащем или лежачем положении.

При этом важно менять положение тела, чтобы не обгореть. В первый день процедура не должна превышать 5 минут, постепенно доведя до 40-45. Оздоровительный эффект водных процедур заключается в раздражении нервных окончаний кожного покрова. При закаливании используется теплая (около 38 градусов) и холодная (меньше 20 градусов) вода. Так же полезен контрастный душ.

Если ребёнок ощущает прилив сил, он бодр и весел, меньше болеет – лечебный эффект закаливания достигнут!



Подготовила: инструктор физической культуры Кобелева Т.И.