Закаливание в летний период

***ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ***

***СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!***

Воздушные процедуры - самая легкая форма закаливания. Свежий воздух - основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит Воздушные ванны являются фактором  
наименьшего воздействия на организм ребенка по сравнению с водными  
процедурами. Тем не менее проведение данной процедуры требует  
специального контроля, поскольку при неправильном ее использовании дети  
могут исчерпать свои адаптивные возможности к изменению температуры и  
переохладиться.  
При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело  
ребенка: вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь  
затем ребенка можно оставить в трусах.  
Воздушные ванны лучше проводить сразу после утренней гимнастики:  
снимите с ребенка одежду, пусть стоит голеньким на ковре. Научите его  
простейшим приемам самомассажа. Основной принцип массажа - движение  
от периферии к центру. Руки растираются от кистей к плечу, ноги - от стопы  
к колену и бедру. Шея и грудь растираются круговыми движениями, спинку  
разотрите ребенку сами такими же круговыми движениями.  
Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счет длительного  
пребывания детей на свежем воздухе и соответствием одежды тепловому  
режиму в помещении и во время прогулки.  
Это известно многим, но когда, как и насколько регулярно вы  
проветриваете свою квартиру? Как правило, заботливые мамы открывают  
форточку один-два раза в день на 5-10 минут. Этого явно недостаточно.  
Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, других  
физкультурных упражнений, во время сна. Для этого нужно проветривать  
помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут. По крайней мере раз в день  
проводите сквозное проветривание квартиры. Это можно делать во время  
прогулки детей.  
Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе.  
Дошкольники должны гулять не менее 3-4 часов в день, желательно в любую  
погоду.  
Температура воздуха в помещении:  
• старший дошкольный возраст (5—7 лет) - 18—21 градус;  
• младший дошкольный возраст (3—5 лет) — 19—22 градуса.  
При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха  
выше 18 градусов следует держать все окна постоянно открытыми.  
• При температуре ниже 18 градусов, наличии сильного ветра — открыт  
один оконный проем.  
• При температуре ниже 16 градусов и дождливой погоде — должны быть  
постоянно открыты все фрамуги.  
В дождливые дни и при температуре воздуха на улице ниже 18 градусов,  
воздушные ванны проводятся в помещении при соблюдении теплового  
режима.  
Обливание ножек прохладной водой:  
Водные процедуры являются эффективным средством для увеличения  
адаптационных возможностей развивающегося организма ребенка  
  
дошкольного возраста. Использовать воду с целью закаливания нужно в  
сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног и т.п.  
Проведению водных процедур должны предшествовать воздушные ванны.  
В летний период водные процедуры проводятся в зависимости от наличия  
имеющихся условий и индивидуальных характеристик состояния здоровья  
ребенка. Самыми доступными, на наш взгляд, являются такие, как обширное  
умывание, мытье ног прохладной водой, полоскание полости рта и горла, игры  
с водой.  
Проводится обязательно в теплом помещении или в теплое время года на  
улице. Ножки от середины голени до ступни 4-5 раз обливаются водой.  
Температура воды каждые три дня понижается на 1 градус от начальных 33  
градусов. После обливания ножки вытираются насухо.  
Вместо обливания можно проводить топтание в тазике (ванне) с прохладной  
водой. Вода должна доходить ребенку до середины голени. Температура ее  
также каждые три дня понижается на 1 градус, начиная с 33 градусов.  
Продолжительность процедуры: первый день - 20 секунд, второй день - 40  
секунд, третий день - 60 секунд. Затем температура воды понижается на 1  
градус.  
Закаливающий эффект можно усилить, если на дно тазика с водой насыпать  
мелкие круглые камешки. Тогда топтание будет совмещено с массажем стоп.  
Купание. Одна из самых распространенных закаливающих процедур -  
купание. Какой ребенок не любит поплескаться вдоволь в открытом водоеме  
жарким летним днем! Но не стоит забывать, что основной закаливающий  
эффект при купании дает не длительное пребывание в прохладной воде, а  
частая смена температур. Непродолжительное купание - не более 5-10 минут  
в зависимости от температуры воды - должно сменяться 15-20-минутным  
пребыванием на солнце (не под прямыми лучами), в тепле. Обязательно  
переоденьте мокрый купальник или плавки. Со временем продолжительность  
купания можно увеличить до 10-15 минут в зависимости от температуры  
воды и состояния ребенка.