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.