**Консультация для родителей**

**«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА»**

А вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

**Пусть всегда будет солнце!** Родители должны знать назубок: солнечный

свет совершенно необходим для нормального развития ребенка.

Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования

витамина «Д» в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток

солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме.

Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны

особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей

под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах

голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным

убором.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или

спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не

«обгорел». Первое время солнечные ванны ребенку удобнее принимать в

легкой одежде -белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-4 дня

вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может

принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1-4 минуты

(по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня

прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом,

длительность солнечных ванн доводится для 3-4-летних детей до 12-15

минут, 5-6-летних до 20-25 минут и для 5-7-летних до 20-30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую

водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную

ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время

закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При

появления сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и

обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет,

постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка

солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у

детей полезно использовать облучение от искусственных источников

ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

**А как закалять детей водой?** Купание в открытых водоемах - самый

лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2-3

летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и

водой.

Температура воды должна быть не менее 22-23 С, воздуха 24-25 С.

Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6-8 минут. Купаться достаточно один раз в день.

Лучшее время для этого: в средней полосе - от 11 до 12 часов, на юге - от 9

до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и

при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18 С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во

избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания.

Самое подходящее - с чистым песчаным дном, пологим спуском, со

спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его

необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в

движение согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно

перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения

врача.