

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида №57»

# **Консультация для родителей**

## **«Закаливание детей в летний период»**

Подготовила:

Кузнецова Юлия Евгеньевна

Инструктор по физической  
культуре

Июнь, 2023

Самое прекрасное время года – лето! Только лето несет в себе неисчерпаемый ресурс для оздоровления детей. Именно летом необходимо напитать детский организм витаминами, солнечным светом, свежим и морским воздухом. При правильном подходе – в летний период от природы можно взять по максимуму и, в последствии, снизить число заболеваний ребенка в холодное время года.

Закаливание – самое лучшее и легкодоступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья ребенка.

Цель закаливания – повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды.

У закаливающих процедур есть ряд правил, которые важно учесть:

1. Систематичность. Закаливание можно считать тренировкой организма, именно поэтому проводить закаливающие процедуры необходимо комплексно и часто.
2. Сочетать с физическими процедурами и массажем;
3. Увеличивать время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
4. Одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
5. Лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания – воздушные ванны:

- Летом прогулки должны составлять минимум 3-4 часа утром и вечером;
- Очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- Детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже. Простая прогулка в солнечный день может насытить организм витамином Д.

### **Правила солнечного закаливания:**

- Ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того, как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем;

- Самое подходящее время – с 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;

- Во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

### **Процедуры водного закаливания:**

- Умывание прохладной водой;

- Гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;

- Ванны для ног, обливание ног;

- Общее обливание;

- Контрастный душ;

- Купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25 градусов и воды +23 градуса.

Лучшее время для начала купания – около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала – обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.

Нужно серьезно относиться к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, чистые озера или реки. Беспроигрышный вариант – обзавестись дачным бассейном.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Отличная закаливающая процедура – ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться.

Чем заняться с ребенком в отпуске?

- Собираясь в отпуск, не забудьте взять с собой бадминтон, скакалку, летающие тарелки, мячи, но не рассчитывайте на то, что ребенок будет сам себя развлекать. С детьми нужно заниматься, играть, подавать новые идеи.

- Очень хорошо, если на даче вы установите качели, батут, поставите песочницу (ее можно сделать самостоятельно).

- Научите ребенка играть в подвижные игры на улице – увы, современные дети не знают, что такое салочки, казаки-разбойники. Вспомните игры своего детства, например «вышибалы», «море волнуется». Девочкам напомните старые добрые «классики» и «резиночку». Такие подвижные игры полезны не только в плане физического развития, но и социализации ребенка в коллективе.

- Еще одно занятие, которое может понравится детям – мини-огород. Дети очень любят возиться с водой. Приобретите для своего ребенка лейку и пусть он периодически поливает. А тем, кто постарше, можно доверить полноценный полив цветника или деревьев.

Лето дает больше возможностей для совместных занятий, что способствует установлению дружеских доверительных отношений с родителями. Сделайте так, чтобы лето запомнилось и вам и ребенку.

Найдите время, чтобы вместе запустить воздушного змея, половить бабочек сачком, поудить рыбу, покататься на лодке или

катамаране, изготовить замок или дамбу из песка, сделать ветряные вертушки, построить шалаш.

Приятного и незабываемого летнего отдыха Вам и детям!