

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Будь здоров, малыш»

(рекомендации по закаливанию детей в летний период)

Инструктор по физической культуре

Бондаренко И.В.

Всем, без исключения, мамам и папам известно о пользе закаливания для детского здоровья. И конечно, самое лучшее время для этого – теплое лето. Ребёнок должен знать, что главные факторы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье - это солнце, воздух и вода. Надо только умело ими пользоваться, чтобы закалить свой организм, т.е. сделать его устойчивым против болезней. Очень важно, чтобы ребёнок не сопротивлялся закаливающим процедурам, а захотел их выполнять, особенно на первых порах, пока они не стали привычкой. Расскажите о людях, которые в детстве были хилыми, часто болели, но благодаря закалке и спорту смогли укрепить своё здоровье, стали сильными и выносливыми - например, о А.В.Суворове, А.Шварценеггере.

Но нужно обязательно соблюдать определенные правила, чтобы все не закончилось простудным заболеванием и нахождением ребенка в постели, когда все дети радуются солнцу и свежему воздуху.

При подготовке к процедурам, нужно обязательно учитывать многие факторы, например, возраст ребенка, его здоровье, физическое состояние. В саму методику включают воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, естественный массаж стоп.

Это основные составляющие общего закаливания организма.

При правильном проведении процедур, они значительно укрепят иммунитет, а значит, ребенок сможет избежать простудных и других заболеваний в холодное время года. Ну, а солнечные лучи и свежий воздух – основные ваши помощники в этом.

Все процедуры можно разделить на две основные группы:

- Общие - включают в себя правильный режим дня, здоровое, полноценное питание, физические упражнения.
- Специальные – непосредственно воздушные, водные процедуры и солнечные ванны.

Только начинайте проведение закаливающих процедур после осмотра и разрешения педиатра.

### **Правила проведения закаливающих процедур.**

- Начинать закалять ребенка нужно с проведения воздушных ванн. Никаких особенных правил они не предусматривают. Просто как можно чаще гуляйте с ним на свежем воздухе. Лучше всего делать это каждый день, в одно и то же время. Дети очень любят играть на воздухе в солнечные дни, но они должны знать, как «обращаться» с солнцем. Расскажите им, что под действием солнечных лучей можно получить солнечный удар. Для того,

чтобы этого не случилось, нужно обязательно носить лёгкий головной убор, причём лучше светлый.

Прогулки являются отличным способом закаливания и профилактики развития рахита. Но не гуляйте, когда на улице очень жарко, чтобы избежать теплового удара и возникновения обезвоживания детского организма. Лучше делать это утром, до 11 часов, или после 16. В это время воздух и поверхность земли не очень разогреты солнцем, поэтому жара переносится легче.

- На отдыхе не запрещайте, а наоборот, разрешайте детям ходить босиком по пляжу. Это способствует укреплению здоровья, так как происходит естественный массаж стоп. Только соблюдайте правила безопасности, проверьте, чтобы не было предметов, способных поранить кожу.

- Очень полезны солнечные ванны. Конечно, они вовсе не подразумевают лежание на пляже. Прикройте ребенку голову панамкой и позвольте двигаться, бегать, играть на солнышке. Солнечные ванны укрепят иммунитет, снабдят организм витамином D. Находиться на солнце следует не более 2 часов. Лучшее время для этого - утро, до 10 или 11 часов, но это во многом зависит от климата того места, где вы находитесь. Конечно, малышей лучше вывозить на лето в южные широты, если вы постоянно проживаете на севере.

- Что ребёнок должен знать о воде? Человеческий организм не может жить и развиваться без воды. Летом, в жару, человек потеет, и вода уходит из организма. Поэтому нужно восполнять «утерянную» воду. В течение дня следует выпивать до двух литров жидкости, но не стоит увлекаться сладкой газировкой: она не утоляет жажды.

Конечно, летом никак нельзя обойтись без водных процедур, купания в естественных водоёмах, которые дети просто обожают. Но их можно проводить только с трехлетнего возраста и начинать их можно только после предварительного закаливания. Ежедневные ножные ванночки, душ, обтирание, купание – это прекрасные средства закаливания. Если малыш ослаблен, подвержен простудным заболеваниям, для начала его можно только обтирать влажным, прохладным полотенцем (температура воды 18-20 градусов) в течение 2-3 минут. Затем хорошенько разотрите его кожу сухой мягкой тканью.

Если малыш возрастом постарше, и со здоровьем у него все в порядке, можно позволять ему купаться сразу, но после 10-15 минут солнечной ванны.

Температура воды для первого купания должны быть не ниже 23 градуса, температура воздуха – 25 градусов, погода солнечная и безветренная. Сама процедура составляет не больше 7-10 минут. Время купания увеличивайте постепенно, каждый день.

Не позволяйте ребенку просто сидеть в воде. Поиграйте с ним, попрыгайте. После купания хорошо вытрите его кожу, переоденьте в сухие трусики и уведите в тень.

Если ваш ребенок ещё очень маленький, то после предварительного закаливания воздушными и солнечными ваннами, его можно подносить к

водою и смачивать ножки, а затем тщательно их растереть мягким полотенцем.

### **Рекомендации по закаливанию**

- Не позволяйте детям купаться на голодный желудок, либо раньше, чем через 1,5 часа после еды. Малыши до года, могут принимать воздушные ванны примерно через 30—40 минут после приема пищи. Дети постарше через 1-1,5 ч.
- Проводите закаливающие процедуры регулярно, не делайте длительных перерывов. Их интенсивность и длительность наращивайте постепенно.
- Лучше совмещать процедуры с играми: разучивайте стихи, пойте песенки, используйте игрушки, особенно мяч. Тогда любому малышу понравится процесс закаливания, и пойдет ему только на пользу.
- Сочетайте процедуры с массажем стоп. Позвольте ребенку походить босиком по траве или песку. Но не допускайте переохлаждения ног, ведь у детей еще несовершенна терморегуляция.
- С маленькими детьми делайте все вместе. Малыши очень любят повторять за взрослыми, так используйте это, будьте для него примером.

Свежий воздух, как вода и солнце,- средство закаливания. Ребёнок должен проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день. Подберите комплексы физических упражнений, подвижных игр, ведь ребёнку хочется двигаться, скакать, резвиться. И принимайте участие в детских играх и соревнованиях. Если вы будете хорошим партнёром, то ваш ребёнок не только получит массу положительных эмоций, но и научится преодолевать конфликтные ситуации, управлять своими чувствами, поведением, реакциями в общении с другими людьми. Всё это – условия сохранения его психического здоровья и нормального развития.

Правильное закаливание детей в летний период – очень важно для их здоровья в последующее холодное время года. Независимо от возраста, хорошо закаленный летом ребенок отлично адаптируется в зимний период к вирусным инфекциям. Закаливание делает его сильным, крепким, а его физическое развитие более гармоничным. Будьте здоровы!