**ЗАКАЛИВАНИЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Вот и наступила пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. **ЛЕТО** - замечательное время года! Можно играть на воздухе, **закаляться**, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей, песка и воды. **Цель закаливания**  - повысить сопротивляемость организма ребенка неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливающие процедуры проводятся систематически и ежедневно с учетом индивидуальных особенностей детского организма.

**Закаливание не лечит**, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. **Закаливать ребенка** - значит не только дать ему возможность избежать в дальнейшем простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Абсолютных **противопоказаний к закаливанию нет**. Все закаливающие процедуры, которые проводятся в летний период времени лучше проводить утром и днем, около 9 и 15 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей дошкольного возраста лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

**Основные правила закаливания ребенка:**

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.

2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически;

 без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.

3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий.

 Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и

заболевание ребенка.

4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.

5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят

 комплексно.

6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.

7. Закаливаемся играя: эффект будет сильнее, если малышу понравиться этот

 процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, сделают занятие закаливанием

 веселым и интересным.

Итак, чем же особенно летнее закаливание? Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, которая включает разные процедуры, направленные на повышение устойчивости организма к внешним перепадам температуры. А теперь к сути дела. Всем известна фраза: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». К закаливанию она имеет самое прямое отношение.

 **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшается сон и аппетит, повышается настроение, укрепляется иммунитет. В составе крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина. Совершенствуется также деятельность дыхательной системы. Пребывание на свежем воздухе вызывает чувство свежести и бодрости. Для принятия воздушных процедур лучшее время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. **При закаливании воздухом** ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба.

Босые малыши – здоровые носики. Как бы это странно не звучало, но между носом и ногами существует прямая связь. Нервные окончания, которые находятся на подошвах ног, благодаря активным каналам связаны с такими же рецепторами, но в слизистой оболочке носа. Из этого следует: чтобы носик не чихал, должны быть здоровые, закаленные ножки. Ходьба босиком как раз необходима. Начинать нужно с элементарного - хождения босиком в помещении. Естественно, приучать нужно постепенно, если до этого малыш ходил только в тапочках. Ну а летом босые прогулки по теплому асфальту должны стать нормой.

 Важно, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Помните, что день без прогулки - потерянный день!

 **ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ**

 **Закаливание солнцем** – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. В летнее время года солнцу нужно радоваться, но и защищаться от воздействия его прямых лучей на тело малыша. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять малышу играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов или после 16, так как в это время земля и воздух не очень нагреты, а, следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма или же солнечного удара. Чтобы вместо пользы солнечное закаливание не принесло вреда, будьте осторожны.



 **СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ**

Обладающие высокой биологической активностью **ультрафиолетовые лучи**, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Однако солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства и др.). На время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, обнажают, а на глаза надевают очки с темными стеклами, защищающими от солнца. При приеме солнечных ванн дети ложатся на индивидуальные подстилки или топчаны ногами к солнцу. Для равномерного облучения всего тела ребенок должен сделать через одинаковые промежутки времени четыре оборота.

Курс солнечных ванн не должен превышать 25-30 за лето, с предельной продолжительностью 15-20 мин каждая.

 **ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ**

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью - самый доступный вид **закаливания водой**. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны. После обливания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения.

Ножные ванны являются **хорошим средством закаливания**. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют **закаливанию всего организма**. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

Купания в бассейне являются наиболее сильным и комплексным закаливающим средством. Температура, наиболее подходящая для первого купания, составляет 22 градуса, время нахождения в воде неокрепшего ребенка должно быть примерно семь минут. Ежедневно совершенно необходимо постепенное увеличение времени пребывания в бассейне.

Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра с игрушками). Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень.

Теплые ванны из морской воды в условиях помещения полезны детям любого возраста.

**Закаливание рук.** Игры с водой - одни из любимых детских забав и не удивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка!

**Подвижные игры и закаливание**

Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания, так как именно **активные движения на воздухе оказывают закаливающее воздействие на детей**, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ.

**Песочница**

Ну как же летом без нее? А, оказывается, она пригодится и в закалке организма. Песочек, нагретый на солнышке, очень полезный. Это своего рода теплый массаж рук и ног.

**Закаливающие процедуры должны приносить удовольствие! И только тогда вместе с ними придет крепкое здоровье!**