 **«Это должен знать каждый родитель»**

**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.

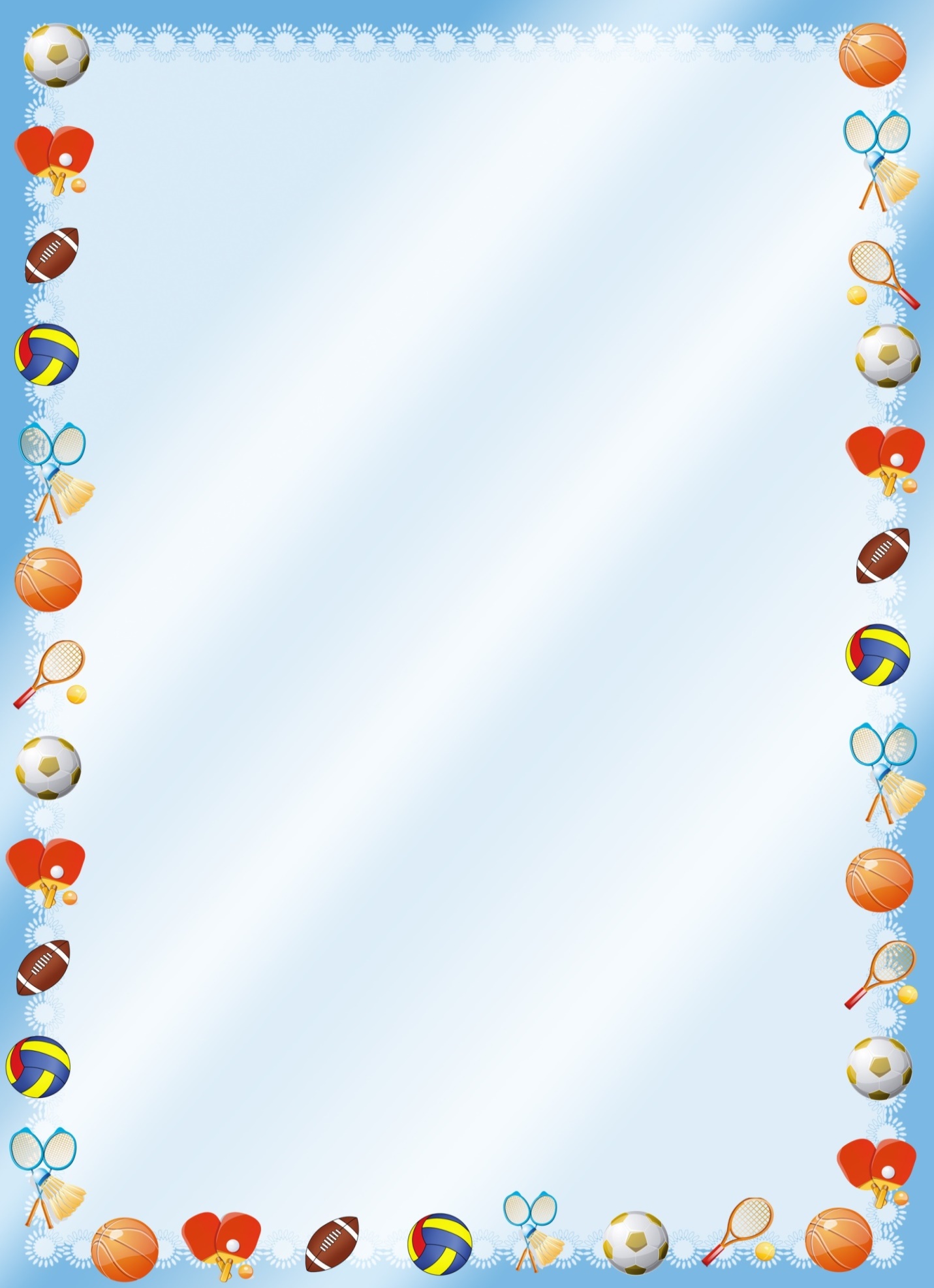
Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счет длительного пребывания детей на свежем воздухе и соответствием одежды тепловому режиму в помещении и во время прогулки.Это известно многим, но когда, как и насколько регулярно вы проветриваете свою квартиру? Как правило, заботливые мамы открывают форточку 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.***

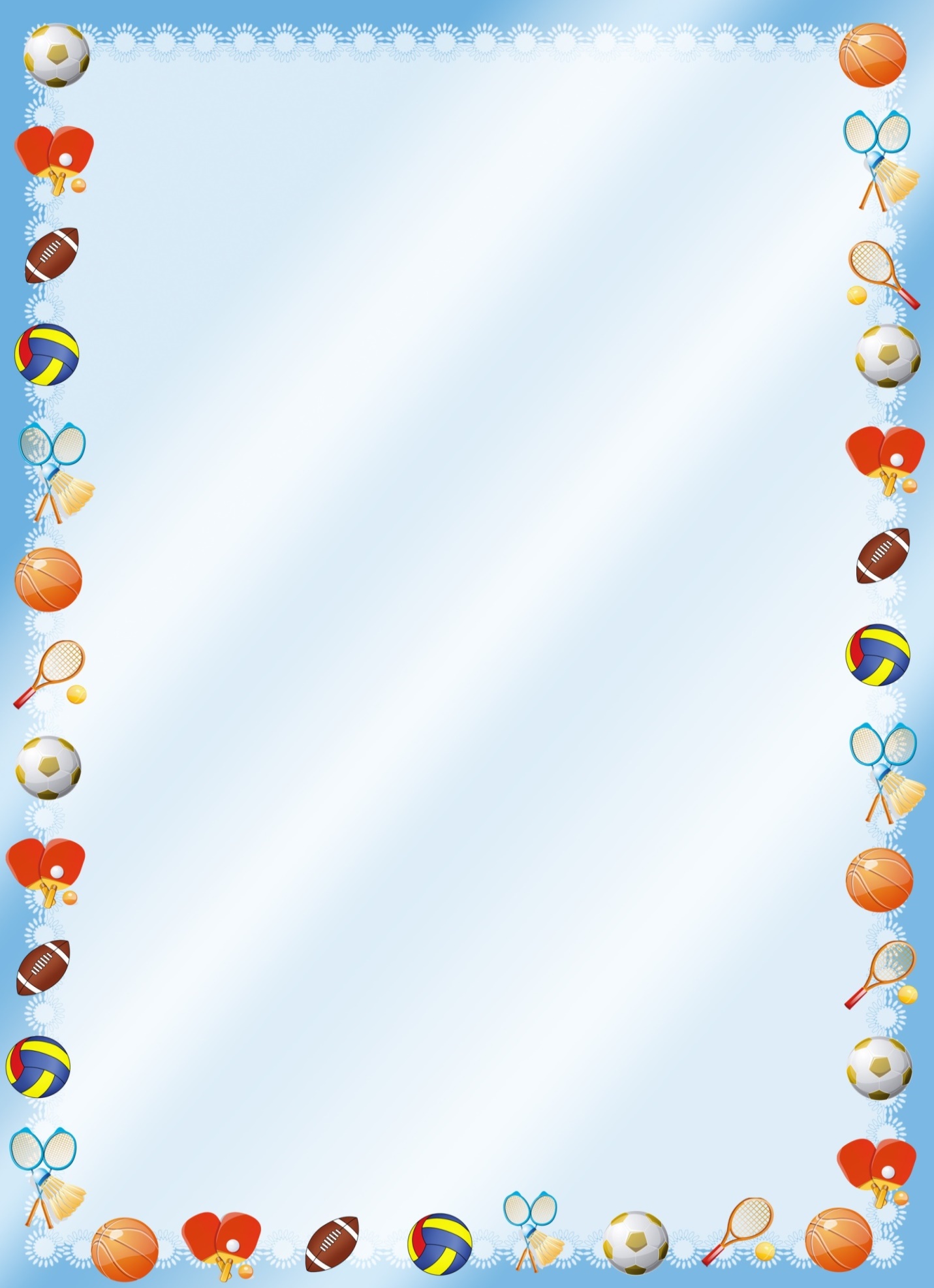
Водные процедуры являются эффективным средством для увеличения адаптационных возможностей развивающегося организма ребенка дошкольного возраста. Использовать воду с целью закаливания нужно в сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног и т.п.

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 проводятся 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.

 **РУБРИКА «РЕКОМЕНДУЕМ И СОВЕТУЕМ»**

**КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ**

ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ ДЕТЕЙ В ОТКРЫТОМ ВОДОЕМЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ СТАТЬ НЕПРЕЛОЖНЫМ ЗАКОНОМ ДЛЯ ВАС И ВАШИХ ДЕТЕЙ!

**ПРАВИЛА ЭТИ ТАКОВЫ**:

!СТРОГО СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ДНА. НА ДНЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ И ЯМ. ДНО ДОЛЖНО БЫТЬ РОВНОЕ И ПОВОЗМОЖНОСТИ ПЕСЧАНОЕ, НЕ ИЛИСТОЕ.

! ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТАЯ И ПРОЗРАЧНАЯ. ГЛУБИНА - ПРИМЕРНО 80 СМ.

! ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ НИЖЕ 20 ГРАДУСОВ.

! РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ПОСТОЯННО ВИДЕТЬ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ ИЛИ НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С НИМ В ВОДЕ.

! НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЯМИ РЕБЕНКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ЕГО ПЛАВАНИЮ.

! ПЛАВАТЬ СЛЕДУЕТ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ВДОЛЬ БЕРЕГА.

! ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ КАКИЕ-ЛИБО ОГРАЖДЕНИЯ В ВОДЕ.

! СТРОГО СЛЕДИТЕ ЗА ДИСЦИПЛИНОЙ, ОСОБЕННО ВО ВРЕМЯ ГРУППОВЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ В ВОДЕ.

! НЕ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ НА ФОНЕ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ И УТОМЛЕНИЯ.

! НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ ПЛАВАНИЕМ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ.

! ДЕТЯМ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕТИТЕ ПОДАВАТЬ ЛОЖНЫЕ СИГНАЛЫ О ПОМОЩИ!

**Рубрика «Заботливому родителю»**

**ОСТОРОЖНО - СОЛНЦЕ!**

НАСТУПИЛИ ДОЛГОЖДАННЫЕ ЖАРКИЕ ЛЕТНИЕ ДНИ! МЫ ТАК СОСКУЧИЛИСЬ ПО СОЛНЕЧНОМУ ТЕПЛУ! НО СОЛНЦЕ МОЖЕТ СТАТЬ НЕ ТОЛЬКО ДРУГОМ ВАШЕГО РЕБЕНКА, НО И ЗЛЕЙШИМ ЕГО ВРАГОМ, ЕСЛИ НЕ ПРЕДПРИНЯТЬ ЗАРАНЕЕ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ:

! ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЛЕГКОЙ, НЕ СТЕСНЯЮЩЕЙ ДВИЖЕНИЙ, А ГЛАВНОЕ – ВОЗДУХОПРОНИЦАЕМОЙ ОДЕЖДЕ (ЛУЧШЕ ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЙ И ЛЬНЯНОЙ, А НЕ ИЗ СИНТЕТИЧЕСКИХ ВОЛОКОН). НА ДАЧЕ, У РЕКИ И В ГОРОДЕ, ОТПРАВЛЯЯСЬ НА ПРОГУЛКУ, ОБЯЗАТЕЛЬНО БЕРИТЕ С СОБОЙ ОДЕЖДУС ДЛИННЫМИ РУКАВАМИ!

! ОБЯЗАТЕЛЕН ГОЛОВНОЙ УБОР ДЛЯ РЕБЕНКА! И ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ЭТО БУДЕТ НЕ МОДНАЯ ЯРКАЯ БЕЙСБОЛКА ИЗ ПЛОТНОЙ ТКАНИ, НЕ ПРОПУСКАЮЩЕИ ВОЗДУХ, И НЕ ИЗЯЩНАЯ ШЛЯПКА ИЗ СИНТЕТИКИ, А ПАНАМКА ИЗ ХЛОПКА ИЛИ ШЛЯПКА ИЗ СОЛОМКИ, ЧТОБЫ КОЖА ГОЛОВЫ ДЫШАЛА.

! НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ ДЕТИ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛИСЬ НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ. КОНЕЧНО, СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ ПОЛЕЗНЫ: ПОД ИХВОЗДЕЙСТВИЕМ В ОРГАНИЗМЕ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ВИТАМИН В. НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО - ЗАГОРАТЬ НАДО ПОСТЕПЕННО: РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ СНАЧАЛА 2-3 МИНУТЫ, ЗАТЕМ, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ ВРЕМЯ ЗАГОРАНИЯ, МОЖНО ДОВЕСТИ ЕГО ДО 10-15 МИНУТ. ПОМНИТЕ, ЧТО ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ РЕБЕНОК ПОЛУЧИТ И ТОГДА, КОГДА БУДЕТ

ИГРАТЬ В ТЕНИ ДЕРЕВА ИЛИ ПОД ТЕНТОМ. И ЛИСТЬЯ, И ТКАНЬ ВСЕ РАВНО ПРОПУСКАЮТ УЛЬТРАФИОЛЕТ, НО НЕ ВО ВРЕДНЫХ ДЛЯ РЕБЕНКА КОЛИЧЕСТВАХ.

! ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ ПРИ ВЫЕЗДЕ В ЛЕС И НА ДАЧУ РЕБЕНОК НЕ ОТРАВИЛСЯ ЯДОВИТЫМИ РАСТЕНИЯМИ И ГРИБАМИ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗАРАНЕЕ ПОБЕСЕДОВАТЬ С РЕБЕНКОМ ОБ ЭТОМ, А ПОТОМ ПОКАЖИТЕ ЕМУ ВСЕ ОПАСНЫЕ ДЛЯ НЕГО РАСТЕНИЯ. И ВСЕ-ТАКИ

СТРЕМИТЕСЬ К ТОМУ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ИГРАЛ У ВАС НА ГЛАЗАХ, ВСЕ ВРЕМЯ НАХОДИЛСЯ НА ВИДУ.