

## Родителям на заметку

### **Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**

**Закаливание воздухом** – самый простой и общедоступный метод. Воздействие воздуха на организм происходит благодаря трем его характеристикам: *температуре, проценту влажности и свободному движению частиц*. Начинают данный процесс с принятия воздушных ванн. Сочетание закаливающих действий и физических упражнений – самый оптимальный вариант. Важно перед зарядкой проветрить комнату и не одевать ребенка тепло. Подходящая одежда – майка, трусики и носки. Потом можно будет делать упражнения и босиком.

В дальнейшем допускается открывать форточку в то время, когда ребенок спит. Первоначально допускается спать в таких условиях только днем, вскоре же можно оставлять ребенка в проветриваемом помещении и на всю ночь, естественно лишь в теплое время года. Температура воздуха должна быть комфортной. Варьируется она от +18 до +26 градусов. Большая температура может привести к перегреванию, а низкая – к простудным заболеваниям.

Завершающий этап воздушных закаливающих процедур – уличные прогулки. Осуществляться они могут в любую погоду по 3-4 часа в день. Одежда ребенка должна быть легкой, с как можно меньшим содержанием искусственных материалов. В случае, если ребенок вспотел, то его срочно нужно вести домой для переодевания.

**Солнечные лучи** – достаточно интенсивное и в то же время опасное средство закаливания. Солнце способно оказывать на человека такое же воздействие, как и на все живое вокруг. Оно ускоряет рост, обменные процессы, способствует укреплению нервной системы, а также повышает сопротивляемость организма вредным инфекциям. *Закаливающие процедуры принято начинать со световоздушных ванн, находясь в тени деревьев*. Затем через время переходят к местным солнечным ваннам, при которых открытыми оставляют лишь некоторые участки тела. *Чтобы у ребенка не случился солнечный удар, на голове у него всегда должен быть головной убор светлых тонов. Обязательно также, чтобы при себе имелось питье*.

Рекомендуется пребывать под воздействием открытых лучей либо утром, либо вечером. *Наилучшее время – промежуток с 10 до 11 часов утра*. Крайне важно контролировать детское самочувствие. Длительность приема солнечных ванн должна увеличиваться постепенно. Первоначальное время – 4 минуты, затем его увеличивают до получаса.

**Закаливание водой** является самым действенным. Взрослым необходимо постараться, чтобы оно прочно вошло в режим дня дошкольника, выражаясь, прежде всего, в следующих обыденных процедурах, выполнять которые следует как дома, так и во время пребывания в детском саду:

- мытье кистей рук после сна, посещения туалета и прогулки, а также до и после приема пищи;
- попеременное мытье сначала теплой, а затем и прохладной водой рук до локтя, шеи, лица и верхней части груди;
- ежедневная чистка зубов с их полосканием прохладной водой;
- полоскание глотки прохладной водой после еды.

Когда данные приемы закаливания станут важной составляющей режима дня ребенка, можно переходить к специальным закаливающим водным процедурам:

1. Первоочередной такой процедурой должны являться обтирания тела. Начинать следует с сухого растирания кожи варежкой до легкой безболезненной красноты. Прodelьвать это необходимо на протяжении 7-10 дней. После можно приступать уже к влажным обтираниям. Температура воды должна постепенно снижаться с +32 до +18 градусов. Снижение производится на градус каждые 2 дня. Оптимальная длительность влажных обтираний – 3 минуты.
2. Рекомендуются также контрастные обливания рук и стоп ног. Детям с ослабленным организмом желателен щадящий режим. Заключается он в том, что ноги и руки сначала обливают теплой водой в +38 градусов, затем температура снижается градусов на 10. После этого обливания производятся снова теплой водой. Для здоровых детей перепад температуры является более ощутимым – от +38 до +18 градусов.
3. Самой эффективной процедурой являются общие обливания тела. Начальная температура для этого равна +36 градусам, а сам процесс обливания на первой стадии занимает 15 секунд. Каждую неделю температуру воды снижают на градус, общая же длительность процедуры возрастает до 35 секунд.

В заключение необходимо отметить, что выполнение правильного закаливающего процесса возможно только в результате объединения усилий семьи ребенка, контролирующей его в домашних привычных условиях, и сотрудников детского сада. Он должен осуществляться по заранее определенной системе. Непродуманных экспериментов в этом важном и ответственном деле быть не должно. Особенно нежелательно экспериментировать в ходе закаливания детского организма водой. Лучше придерживаться стандартных правил закаливания, разработанных для маленьких детей.