

**МДОУ Детский сад № 157**

**Консультация для родителей  
« Закаливание детей в летний период »**

**Разработали и подготовили:  
воспитатель Л.В. Гасина  
воспитатель О.И. Калмыкова  
воспитатель В.В. Кундышева**

**2018г**

## **Все без исключения родители знают о пользе закаливания.**

Оно нужно для того, чтобы ребенок легче и без осложнений переносил простудные заболевания, не начинал болеть при малейшем дуновении ветерка.

**Закаливание** – это и прогулки на свежем воздухе, и физические упражнения на свежем воздухе, и купание. То есть то, что обязательно выполняет каждый адекватный родитель.

**Начало закаливания** – это местные процедуры, после них нужно перейти к процедурам общим. Не стоит насильно обтирать или обливать ребенка, если ему это не нравится (то есть он кричит и плачет).

Оказывается комплексное воздействие природных факторов на кожу: воздуха, воды, солнца.

При этом очередность и длительность процедур зависит от времени года и погоды. Сочетаются местные (полоскание носоглотки, кистей, растирание стоп) и общие (воздушные, солнечные ванны, контрастный душ) процедуры. Важно! Укрепление иммунитета происходит в срок 4-6 недель с момента начала закаливания. К сожалению, полезный эффект процедур исчезает довольно быстро – за 2-3 недели. То есть после болезни нужно возвращаться к закаливанию как можно скорее.

**Важно соблюдать такие правила:** Прекратить тепло одевать и кутать. Трижды в день устраивать сквозное пятиминутное проветривание комнаты. Не спешить с приемом жаропонижающих средств, если у ребенка температура не достигла 38,5°C или даже 39°C, но он температуру переносит без судорог. При любой возможности гулять, выходить на природу. Не заставлять ребенка есть.

## **С чего начинать закаливание ?**

Существует три основных вида закаливания: водное, воздушное и солнечное. Начинать нужно с каждого из них, взяв для начала минимальное воздействие каждого фактора.

### **Водное закаливание дома:**

Утро. С умываний и мытья рук более прохладной водой, чем обычно. Так, начиная с температуры 36°C, нужно постепенно ее снизить до 20°C. Через 2-3 дня к умыванию лица прибавляется умывание области груди и шеи водой чуть более теплой, чем ребенок моет руки и лицо.

**Обтирания.** Для этого нужен отрез плотной ткани (тканевая мочалка, полотенце, байковая пеленка). Ее обмакивают в прохладную воду и немного отжимают. Далее обтирают в таком порядке: руки и ноги, грудь, спину, живот. Обтирающие движения должны быть аккуратными, массажными, но растирать нужно до покраснения кожи. Начинают обтирание с температуры 35°C, постепенно (на 1°C каждые 2-3 дня) снижая ее до 23°C. В течение дня также применяется такой метод закаливания как полоскание горла водой, температура которой снижается от 30 до 18°C.

Это поможет слизистой оболочке противодействовать низким температурам, и в результате, став немного старше, ребенок не будет простужаться, если летом попьет воды из холодильника.

**Обливания.** К ним подходят, когда ребенок хорошо переносит процедуру обтирания.

Температура воды зависит от его возраста и постепенно снижается:

Возраст	Температура воды зимой	Температура воды летом
6-12 месяцев	Снижаем с 36°C до 30°C (на 1°C каждые 2-3 дня)	Снижаем с 35°C до 28°C (на 1°C каждые 2-3 дня)
1-3 года	Снижаем с 34°C до 28°C	Снижаем с 33°C до 24°C
4-5 лет	Снижаем с 33°C до 26°C	Снижаем с 32°C до 22°C
6-8 лет	Снижаем с 32 до 24°C	Снижаем с 30°C до 20°C
8 лет и старше	Снижаем с 31 до 22, а потом и до 18°C	Снижаем с 28°C до 18°C

После душа ребенка заворачивают в полотенце, относят в комнату, где обтирают (не трут, а интенсивно поглаживают) кожу. Суть – стимулировать кожные рецепторы, а не повышать кожную температуру. Иначе весь эффект холодной воды будет нивелирован. В летний период, после «освоения» обливаний, в дневное время проводят купание в водоемах – искусственных и естественных. Важно, чтобы во время пребывания в реке, море или бассейне ребенок постоянно двигался. Когда ребенок уже будет хорошо знаком с процедурой домашнего закаливания, к купанию (летом), или вместо него (в холодное время года) применяется контрастный душ: 3-минутное обливание прохладной водой, после которой тело 3 минуты орошается струями теплой воды. При контакте с холодной водой ребенок должен сделать несколько частых вдохов и выдохов, больше времени уделив именно выдоху. Цель контрастного душа – добиться большой разницы между «верхней» и «нижней» температуры (например, 37 и 17°C). Это возможно не раньше, чем через год от начала закаливания. Заканчивается контрастный душ укутыванием ребенка в полотенце, а затем хорошо растереть.

**Вечер.** Вечернее закаливание водой обязательно включает обливание стоп прохладной водой. Ее изначальная температура – 35°C, постепенно снижается до 20°C. Время полоскания ног в тазу увеличивается с нескольких секунд до 1-5 минут. Ноги обязательно хорошо растирают полотенцем. Обливание ног (или полоскание их в тазу) обычно выполняют после душа.

**Воздушное закаливание** Такое дошкольное закаливание является самым простым, к нему можно прибегать после рождения ребенка – сразу после выписки из роддома. Оно так же, как и водное, выполняется поэтапно: Воздушные ванночки – только при смене подгузника. Начиная с 2 минут до 20 минут (при этом в помещении 22-23°C). Закаливание летом проще: можно быстро увеличивать длительность таких «ванночек» и переходить к следующему этапу. Ежедневные прогулки, в том числе в ветер, снежную погоду, дождь – до 1,5-2 часов в день за 1 раз. Летом с ребенком можно гулять неограниченно, заходя домой, чтобы поесть, принять душ (и сполоснуть ребенка). хлопчатобумажную одежду, а в холодное время – укрыт).

**Гимнастика у открытого окна.** Гимнастика и массаж у открытого окна. На воздушное закаливание распространяются те же правила, что и при водном: ухудшение состояния ребенка или сильный озноб говорит о том, что тренировку иммунитета нужно прекратить.

### **Солнечное закаливание**

**Солнце** – это возможность получить необходимый для иммунитета, а также для костной и мышечной системы витамин D. Он вырабатывается в нашей коже, когда на нее падают определенные солнечные лучи. Обратите внимание: это происходит не круглый год, а зависит от региона. В среднем, полезные солнечные лучи в нашей стране можно «словить» с марта по сентябрь. Их очень мало в вечернее время суток и рано с утра, они не проникают через одежду и солнцезащитные крема. Оптимальное время для безопасного солнечного закаливания – с 9 до 11:30 утра, а потом – с 16 до 18:00.

**Только обеспечивая непрерывное и преемственное воздействие на иммунную систему ребенка, можно ожидать ее отклика.**

## Памятка

**Рекомендованные временные промежутки по разным видам закаливания .  
Суммируем все, что мы знаем о длительности и времени закаливания для детей разного возраста.**

**Для детей 1-3 лет**

Процедура	Когда лучше проводить	Сколько по времени проводить
Солнечные ванны	С 9 до 11:30 утра, с 16 до 17:30	Грудничкам – 1-2 минуты на все стороны тела, детям от года – до 20 минут на все стороны тела
Прогулки на свежем воздухе	Любое время, если не надо совмещать с солнечными ваннами	2 раза в день до 2 часов за 1 раз
Дневной сон с открытыми окнами (если закаливание – летнее, то сон на свежем воздухе)	После второго завтрака и после обеда	1-2 р/день, по 1-1,5 часа
Обтирание	Утром, после сна	1-2 минуты
Обливание	После гимнастики, солнечных ванн, вечернего купания	15-30 секунд
Гольшом (воздушные ванны)	Утром, после дневного сна	В помещении по 2-15 минут, на воздухе – согласно климату
Душ	Утром, после гимнастике	Только начиная с 1,5 лет – по 1 минуте
Купание в прохладной воде	За 1 час до сна	5-7 минут
Купание в естественном водоеме	До, после или во время солнечных/воздушных ванн	Только после 1,5 лет – по 2 минуты с увеличением времени до 7 минут
Массаж	Через час после завтрака и/или ужина	1-2 раза в день, по 5-15 минут
Физкультура	Через час после приема пищи	1-2 раза в день, по 5-15 минут
Активные игры	Спустя полчаса после еды	От 10 минут

**Для детей 3-8 лет**

Процедура	Когда лучше проводить	Сколько по времени проводить
Солнечные ванны	с 9 до 11:30 утра, с 16 до 17:30	10-40 минут, на все стороны тела
Воздушные ванны	До и после дневного сна	По 15-60 минут
Прогулки	В любое время, летом – при неактивном солнце	2,5 ч и больше за 1 раз
Дневной сон с открытыми окнами/на свежем воздухе	После обеда	1-1,5 ч
Обтирание	После сна	2-3 минуты
Обливание	После принятия солнечных ванн, гимнастики, вечернего купания	0,5-1,5 минуты
Душ	Утром, после гимнастики	1-1,5 минуты
Купание в прохладной воде	За 1 час до сна	7-10 минут
Купание в естественном водоеме	Во время неактивного солнца; до, после или во время воздушных/солнечных ванн	8-10 минут
Массаж	Через час после еды	15 минут или больше* 1-2 р/день
Физкультура	Через час после еды	15 минут или больше* 1-2 р/день
Активные игры	В любое время, через полчаса после еды	От 15 минут