

## Закаливание в летний период

Всем, без исключения известно о пользе закаливания для детского здоровья. И конечно, самое лучшее время для этого – теплое лето.

Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие задачи:

- повысить стойкость организма в борьбе с заболеваниями;
- приучать чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать потребность в свежем воздухе;
- уметь преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются, как отмечалось ранее летом.

Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности – всё это благоприятно влияет на здоровье детей. Ребёнок должен знать, что это главные факторы, которые помогают сохранить и укрепить здоровье. Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Отметим, что закаливание в повседневной жизни сводится к следующему:

- обеспечение систематического проветривания помещений;
- рациональная одежда;
- длительное пребывание на воздухе;
- привычка к прохладной воде.

Традиционные виды закаливания которые мы используем в своей работе с детьми:

- ✓ Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
- ✓ утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- ✓ оздоровительная прогулка
- ✓ воздушные ванны
- ✓ сон без маечек с доступом свежего воздуха
- ✓ умывание в течение дня прохладной водой
- ✓ хождение босиком по «дорожке здоровья»
- ✓ обливание ног
- ✓ солнечные ванны
- ✓ облегчённая одежда с учётом сезона.
- ✓ отдых в тени.
- ✓ хождение босиком.
- ✓ систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.
- ✓ пальчиковая гимнастика.
- ✓ элементы самомассажа.
- ✓ дыхательная гимнастика
- ✓ Витаминизация
- ✓ Проветривание
- ✓ Санитарный режим.
- ✓ Оптимальный двигательный объем (4 ч в день).
- ✓ Подвижные игры.

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!

