**Консультация для родителей**

**«О закаливании дошкольников летом вне ДОУ»**

**Цель:** ознакомление родителей с особенностями закаливания дошкольников летом вне ДОУ
**Задачи:**
- предложить родителям различные способы организации закаливающих процедур летом с дошкольниками вне ДОУ
- приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни

Наступило лето – самая прекрасная пора года. Именно летом можно в полную силу использовать природные источники (солнце, воздух и воду) для закаливания растущего организма дошкольников.
Каждый взрослый знает о том, что закаливание помогает в укреплении и сохранении здоровья его ребенка, оно необходимо и для профилактики различных болезней.
**Закаливающие мероприятия помогают** оздоровить и укрепить организм ребенка, улучшить кровообращение и обмен веществ. Кроме того, при закаливании происходить эффект общеукрепляющего воздействия на организм растущего ребенка, возникает необходимая устойчивость нервной системы к воздействию различных факторов окружающей среды.
Закаленный ребенок может легко переносить жару, холод, непогоду осенью и зимой, быстро адаптироваться ко всем неблагоприятным факторам.
Родители, помните, что закаливая своего ребенка в летний период, Вы не только снизите количество у него простудных заболеваний осенью и зимой, но и что немаловажно укрепите его иммунитет.
Самые главные помощники при закаливании летом – **природные факторы** – солнце, воздушные ванны и водные процедуры.
Для закаливающих летних процедур нет никаких противопоказаний. Однако следует помнить о том, что время закаливания необходимо четко дозировать, чтобы не нанести вред организму ребенка.
Самое первое закаливание летом – **воздушные ванны**. Они приводят к тому, что организм осенью и зимою более устойчив к простудным заболеваниям. Самое первое, что необходимо обеспечить для этого вида закаливания – хорошая вентиляция помещения, в которой находится ребенок.
Самое лучшее время воздушного закаливания – **утро**, когда организм пробудился после сна, можно прогуляться в парке, в саду. Если еще включить в эту прогулку общеукрепляющие упражнения (зарядку), то эффективность такого закаливания только повысится.
Также можно использовать в воздушном закаливании дневной сон ребенка на свежем воздухе, что будет способствовать не только отдыху ребенка, но и укреплению его здоровья.
Родители, помните о том, что именно летом у Вашего ребенка есть прекрасная возможность быть на свежем воздухе, несмотря на любую погоду. Запомните, что **любой день без прогулки навсегда потерян**.
 Рассмотрим **водное закаливание** как один из видов закаливающих летних процедур.
 Все водные процедуры необходимо обязательно дозировать. Дети купаются как в открытых водоемах (река, море) так и в закрытых (пруд, озеро). При этом на их тело оказывает влияние температура воды, а в морях и лечебных озерах еще и соли, растворенные в воде. Обтирание кожи после купания сухим полотенцем благоприятно сказывается на организме ребенка, усиливая кровообращение и придавая эффект массажа.
 Проводить водные процедуры необходимо после утреннего или дневного сна ребенка.
**Умывание**, которое проходит по утрам и обладает гигиеническим эффектом, можно превратить и в закаливание, если использовать растирание полотенцем после него.
Также можно применять и **ножные ванны**. Они помогают для закаливания организма ребенка, уменьшают потливость ног, способствуют профилактике плоскостопия.
**Купание ребенка в морской воде** – очень сильный закаливающий фактор. В данном случае на ребенка воздействует и температура воды, и давление, и те соли, которыми богато море. Начинать морские ванны лучше при температуре +22 градуса, продолжительность до 10 минут. Каждый день время пребывания в воде необходимо увеличивать.
 Родители, помните о том, что перед купанием Ваш ребенок должен немного побыть в тени, чтобы остыть, а только потом его можно отпускать купаться. После купания Вам необходимо вытереть махровым полотенцем ребенка и сменить ему мокрые трусы на сухие, предложив ребенку побыть немного в тени.
 Родители, помните о том, что **категорически нельзя** допускать игр ребенка на мокром песке в мокрых трусах, когда ноги охлаждаются водой, а тело получает солнечное облучение.

**Закаливание солнцем** – самое необходимое средство для развития и роста ребенка. Ультрафиолетовые лучи солнца влияют на организм ребенка через кожу, повышая иммунитет, снижает влияние факторов окружающей среды на организм, повышает устойчивость к вирусам и болезням.
Если ребенок находится на солнце, то его организм получает **витамин D**, у ребенка отличное настроение, сон и аппетит, он долго играет и не устает, устойчив к вирусам и микробам.
Проследите за тем, чтобы на голове у вашего ребенка **обязательно** был головной убор. Это несложное правило может предотвратить тепловой или солнечный удар у ребенка.

Все способы летнего закаливания дошкольника уже осенью приводят к **отличным результатам**: Ваш ребенок меньше болеет, хорошо переносит время вирусных инфекций, реже устает, активен в течение дня, у него отличный аппетит, сон, он любит играть и ходить в детский сад.
**Желаю Вам провести лето с пользой для здоровья Вашего ребенка!**

