

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 20

Консультация для родителей:

**«Как правильно закаляться летом, чтобы
солнце, воздух и вода приносили пользу».**

**Ю.А Галий
Инструктор ФК:**

г. Краснодар

Консультация для родителей на тему: «Как правильно закаляться летом, чтобы солнце, воздух и вода приносили пользу».

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, «Как это лучше сделать?». И здесь, как мне кажется, в известной мере вам могут пригодиться мои советы. Как вы все знаете, что солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Все эти природные факторы должны помогать и приносить пользу, а не разрушать и приносить боль. Солнце хорошо, но в меру. Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечный ожог, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень чувствительна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела, но голова должна быть закрыта обязательно. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 11.00 часов утра.

Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. Вода не должна быть холодной (умеренной). Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движений. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к простудным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали. Осторожно: тепловой и солнечный удар! Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн. Чтобы этого не произошло следите сколько

времени находится ваш ребёнок на улице под открытыми лучами солнца и в чём он одет.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль, тошнота, потемнение в глазах, может открыться рвота. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить (не холодная вода) и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

- Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды.
- В воде дети должны находиться в движении.
- При появлении озноба немедленно выйти из воды.
- Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Как полюбить воду и научиться плавать.

Если ваш ребенок боится воды, то стоит сначала научить его стоять, ходить, бегать и прыгать по колено, а затем по пояс в воде. В этом вам поможет выполнение заданий в игровой форме.

"Догоняй меня – догоню тебя". Попробуйте увлечь ребенка в воду, попросив его: "догоняй меня!" или "убегай от меня".

«Любимая игрушка». Не далеко от ребёнка положит на воду его любимую игрушку. И предложить ему достать её.

"Поменяемся местами". Возьмитесь с ребенком за руки и встаньте на более глубокое место в море. Затем попросите малыша поменяться с вами местами. Как вариант этой игры, можно меняться местами с ребенком при движении вдоль берега.

"Кто выше прыгнет". Попросите ребенка присесть в воду, оттолкнуться ногами от дна, выпрыгнуть из нее как можно выше.

"Енот полоскун". Необходимо наклониться к воде и выполнять движения руками вверх-вниз (*стираем*) и из стороны в сторону (*поласкаем*).

"Лодочки". Ребенок встает лицом к берегу, это лодочки у причала. Вы командуете: "подул ветер". Лодочки расплываются в разных направлениях. По команде: "Раз, два, три место свое найди", необходимо вернуться на свое место.

"Фонтанчик". Из положения упора на прямых руках сделать поочередные поднимания и опускания ног. При этом попросите ребенка

создать как можно больше брызг из воды. Ноги при этом в коленях не сгибать.

Такой же "фонтанчик" можно сделать, но уже из положения лежа на спине, руки в упоре сзади.

"Как кипит чайник". Если ваш малыш безбоязненно справляется с предыдущими заданиями, то можно предложить ему опустить голову в воду и сделать выдох, сложив губы трубочкой.

Старайтесь как можно чаще хвалить малыша. И если он все же боится выполнять задания, не настаивайте на этом. Терпение - важное качество в обучении плаванию!

Соблюдайте мои инструкции и **БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**