

**СОЛНЦЕ,
ВОЗДУХ
И ВОДА-**

НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ



Лето - самое удобное время для начала закаливания.

Закаливание повышает выносливость организма, сопротивляемость к разным заболеваниям, способствует хорошему аппетиту и спокойному сну.

Приучать ребёнка к температурным изменениям нужно постепенно: постепенно облегчать одежду, снижать температуру воды при обтирании и обливании, увеличить время пребывания под солнечными лучами.

При закаливании важен индивидуальный подход.

Летом нужно использовать и другой природный фактор- изобилие фруктов, ягод, овощей.

Гимнастика, подвижные игры, спортивные развлечения- эти важнейшие свойства физического воспитания используются летом особенно широко.

Физические упражнения на свежем воздухе оказывают большое влияние на развитие организма, способствуют росту костей, укреплению мышц. Они улучшают работу жизненно важных органов дыхания, кровообращения, регулируют газообмен, вызывают у детей чувство бодрости.

**Наиболее безобидный метод закаливания -
воздушные ванны.**

Хорошо, когда большую часть времени ребёнок проводит на открытом воздухе в трусиках или трусиках и майке; когда некоторое время в течение дня ходит босиком. Закаливание организма в большей степени зависит от того, как ребёнок одет. В жару малышам лучше всего ходить в трусиках, а на голове панамка или шапочка из лёгкой, светлой пористой ткани.

Солнечные ванны очень полезны малышам. Их проводят в сухом, защищённом от ветра месте (лучшее время 9-10 часов утра). В это время солнечные лучи содержат наибольшее число ультрафиолетовых лучей, а температура воздуха ещё не достигла своего максимума.

При проведении солнечных ванн ребёнка укладывают на спину, ногами к солнцу, голову при этом закрывают панамой, затем поворачивают на бок. Время облучения с каждой стороны тела - 4 минуты. Через каждые три ванны продолжительность облучения увеличивается на минуту, а всей ванны, следовательно, на 4 минуты. Постепенно общая продолжительность ванны доводится до 15 минут.

В числе старинных средств народной медицины можно найти совет: водить детей босиком по росе. **Хождение босиком – одна из эффективных мер закаливания. Научные исследования показывают, что у людей непривычных к смене температуры, охлаждения даже небольшого участка кожи, особенно на нижних конечностях, рефлекторно вызывает расширение сосудов слизистой оболочки носа, появления обильных выделений, возникают насморк, катар верхних дыхательных путей. Привычка к холоду меняет характер сосудистых реакций, делает их более благоприятными и поэтому закалённые люди реже простужаются. Благодаря тому, что кожа грубеет, усиливаются её теплоизолирующие свойства.**



Наилучший способ закаливания - купание детей в море. Начинать купать детей в море можно при температуре воздуха не ниже 24-25 градусов, а воды 20-22 градуса. Причём первые два-три дня следует быть в воде не более одной - двух минут.

Достаточно войти в воду и несколько раз окунуться. В дальнейшем можно увеличить до 10-15 минут.

Злоупотреблять нельзя, это приведёт к ознобу, может появиться «гусиная кожа», посинеют губы.

Такое купание в р е д н о !

При купании следует соблюдать следующие правила:

- 1. Не допускать купания потных или переохлаждённых детей.**
- 2. Не допускать купания детей натощак или раньше чем через 1-1,5 часа после еды.**
- 3. В воде дети должны двигаться, а старшие плавать.**
- 4. При появлении озноба немедленно выйти из воды.**