

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №228 «Голубка»  
ул. Тургенева, 146, г.Краснодар,350078, тел/факс(861)220-57-51**

**Консультация для педагогов по теме:**

## **«Закаливающие процедуры летом»**

Подготовила инструктор по ФК  
Бережко Е.В.

г.Краснодар

2025

**Лето – замечательное время года!** Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. Закаливание для дошкольников доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:

водные процедуры;

воздушные ванны;

солнечные ванны.

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

Закаливание детей летом необходимо начинать с воздушных ванн. **Закаливание воздухом** повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур. Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. Для принятия воздушных процедур лучшее время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств закаливания- дневной сон на свежем воздухе. Старайтесь, чтобы дети, как можно больше времени проводили на воздухе. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Помните, что день без прогулки – потерянный день.

Следующим этапом считается **закаливание водой**. Водные процедуры можно легко дозировать. При обливании водой на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию. Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью- самый доступный вид закаливания водой. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительностью от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны. Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном их охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются

профилактикой плоскостопия. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии. Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, так, как открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.

### **Полоскание горла**

К нетрадиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей. Полоскание горла можно проводить с 2,5-3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача. Начинают полоскать горло водой температурой +40С, затем постепенно, каждые 2-3 дня ее снижают на 1С и доводят до +18-20С. Для большей эффективности закаливания горла лучше использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, солевым раствором (0,5чл. поваренной соли и 0.5чл. питьевой соды).

### **Закаливание рук.**

Игры с водой- одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции.

### **Закаливанием солнцем.**

Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Однако солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевания глаз. На время солнечных ванн все тело ребенка обнажают, кроме головы, а на глаза надевают очки с темными стеклами, защищающими от солнца. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой, а тем, кому можно обливание. Курс солнечных ванн не должен превышать 25-30 за лето, с предельной продолжительностью 15-20мин каждая.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года- прекрасное средство закаливания, так как именно активные движения на воздухе

оказывают закаливающее воздействие на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ. Подвижная игра- сознательная двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий. Которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки- это еще больше повысит устойчивость их организма.

Ребенок, закалившись в летнее время прекрасно адаптируется в период зимних вирусных инфекций, и в дальнейшем будет доставлять меньше хлопот своим родителям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом. Спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостью, высокой работоспособностью. Все эти результаты свидетельствуют о положительном действии закаливающих процедур.