Закаливание детей в летнее время

**Закаливание детей дошкольного возраста** – одно из самых действенных способов профилактики заболеваний. Оно имеет положительное влияние на механизмы адаптации к холоду и жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменения в погоде. Закаливание повышает стойкость к вирусным и бактериальным заражениям, к простудным заболеваниям и тем самым значительно продолжает активную творческую жизнь человека.

**Закаливание воздухом.** Воздушные ванны рассматривают как самые нежные и безопасные процедуры. С них обычно и рекомендуют начинать систематическое закаливание всего организма. Летом детям целесообразно принимать их преимущественно утром в местах, защищенных от прямых солнечных лучей, где нет сильного потока воздуха. Зимой воздушные ванны дети принимают в хорошо проветренном помещении при температуре +14 – 16 °С. **Закаливание голышом** стоит проводить постепенно (сначала руки и ноги, потом туловище), увеличивая время **(начинать нужно с 15 минут).** Летом есть возможность увеличить время пребывания на воздухе без одежды до 1,5-2 часов.

**Хождением босиком** по полу на протяжении 3 минут, каждый день, увеличивая его продолжительность на 1 минуту, достигнув 1,5-2 часов. Дошкольникам сначала нужно ходить по полу в тонких носочках и только потом – босиком. После таких действий стоит вымыть ноги теплой водой (+36 – 37 °С), а потом вытереть насухо. По истечению 7-10 дней ноги можно не вытирать, а дать им обсохнуть на воздухе.

**Закаливание водой.** Закаливание детей водой начинают с мягких процедур – умывания, обтирания, обливания, потом переходят к более энергичным – душу, купанию и т.д. Систематическое использование водных мероприятий – надежный профилактический способ против случайных охлаждений тела. Водные процедуры улучшают терморегуляцию, обмен веществ, работу всех систем организма.
**Обтирание** – своеобразная подготовка к более сильным закаляющим процедурам, таким как обливание и душ. Обтирание следует проводить после утренней гимнастики. Рукавичкой из жесткой ткани, грубым полотенцем ребенок сам (либо с помощью взрослого) быстро обтирает себя в такой последовательности: шея, руки, грудь, живот, спина, ягодицы, бедра, голени, стопы. После этого энергично растирает сухим полотенцем от кисти к плечу, от стопы к бедру; живот, грудь, спину растирает кругообразными движениями справа налево.