

*«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 нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы. Солнце хорошо, но в меру Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.



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. 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 12 часов.



Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. 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 гриппоподобным 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.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, 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 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 плавать.**

Если ваш ребенок боится воды, то стоит сначала научить его стоять, ходить, бегать и прыгать 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".

**"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!

Источник:

1. <https://ped-kopilka.ru/>; тема: «Лето – пора закаляться!!!».
2. <https://nsportal.ru/detsskii-sad/vospitate>; тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

*Подготовил инструктор по физической культуре: Платова А.Г.*