Подготовила: Яблокова Т.А.

**Закаливающие мероприятия в летний период**

«Закаливание ребенка в домашних условиях»

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он

совсем не болел, то, во всяком случае,

поддерживать у него высокий уровень здоровья

вполне возможно.

Н. М. Амосов.

*Закаливание* — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

*Цель закаливания* – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой. Способность организма быстро приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (тепло, холод и т.д.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

В процессе закаливания в организме ребенка происходят изменения: клетки покровов тела и слизистых, нервные окончания и нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным, и инфекционным заболеваниям. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, высокой работоспособностью. Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Главный принцип закаливания - это система. Система должна быть выработана, и применяться мероприятия должны комплексно и постоянно.

Мероприятия закаливания летом:

В повседневной жизни

* утренняя гимнастика (разные формы, оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма);
* облегченная форма одежды;
* ходьба босиком до и после сна,
* сон с доступом воздуха (+19, +17\*С)
* контрастные воздушные ванны (перебежки);
* солнечные ванны (в летнее время);
* обширное умывание

Специально организованные:

* полоскание горла;
* контрастное обливание ног в летний период;
* хождение босиком по массажным дорожкам.

***Закаливание солнцем*** – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка.

Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к заболеваниям.

Летнее закаливание детей при правильном походе к существующей проблеме – исключительно важное занятие, направленное на положительный результат. Ребенок, совершенно независимо от возраста закалившись в летнее время, прекрасно адаптируется в период зимних вирусных инфекций, и в дальнейшем будет доставлять меньше хлопот своим родителям.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Все эти результаты свидетельствуют о положительном действии закаливающих процедур.