**Консультация для родителей**

*«****Лето - самое удобное время для закаливания****»*

**Лето - это такое время года**, которое любят все без исключения и каждой маме хочется провести его с наибольшей пользой для своего ребенка.

Если вы до сих пор не занимались **закаливанием** своего ребенка или прекратили заниматься им из-за частых болезней, то начать **закаливать детей летом** - это самый лучший вариант.

**Летом***«солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»*, а поэтому будем дружить.

**Закаливание** обязательно должно доставлять ребенку удовольствие и никаких отрицательных эмоций не возникнет, если выполнять **закаливающие** процедуры с учетом особенностей организма вашего ребенка.

Кто-то считает, что организм надо приучать к холоду, но лучше будет, если организм ребенка привыкнет к изменениям температуры и будет без последствий переносить их перепады.

О пользе **закаливания всем все известно**, но только не каждый спешит им заняться, находя постоянно причину отложить это мероприятие.

Начните процедуры **закаливания** вместе со своим ребенком, ведь вам здоровье также необходимо **летом укрепить**, да и ребенок с удовольствием будет повторять все за вами.

**Лето** только началось и купаться нельзя,но можно жарким летним днем устроить для ребенка две лужи в тазиках: одна теплая летняя *(36градусов)* и другая холодная осенняя *(18 градусов)*. Делаем контрастные ванны для рук и ног.

Сначала ребенок стоит в тазу с теплой водой 7-8 секунд, затем в тазу с холодной водой 3-4 секунды. Продолжаете переводить ребенка из тазика в тазик или делать это вместе с ним, пока он получает удовольствие. Затем насухо вытираете ноги и делаете массаж пальцев и стоп или рук, если ванночки делались для ручек ребенка.

Постепенно понижайте температуру во втором тазике и увеличивайте продолжительность прогулки по лужам. *(На 1 градус каждую неделю)*.

Количество переходов увеличивайте до шести, но только по желанию ребенка.

Эффективным средством **закаливания** является хождение босиком по мокрым солевым дорожкам, раздражающим нервные окончания на стопах ног.

Для этого понадобятся три полотенца, одно смачиваем в растворе соли (на 1 литр воды - 100 грамм соли, второе смачиваем пресной водой, третье остается сухим.

Расстилаем полотенца на клеенке рядом друг с другом.

Перед процедурой необходимо подготовить стопы ребенка, для этого можно использовать массажер, старые счеты, а также полезно было бы иметь специальный коврик для массажа стоп ребенка, который можно сделать самим.

На плотную ткань или тонкое одеяльце нашиваете пуговки разного размера - большое количество. Ребенок, проходя по коврику, должен стопой попадать **одновременно** на несколько разных пуговиц.

Такой коврик также будет очень полезен для профилактики плоскостопия.

Еще можно сделать упражнения для стоп - походить на пальчиках, перекатываться с пятки на носок, попрыгать. Затем ребенок ходит по соленому полотенцу в течение 4-5 минут, танцует, прыгает - находится все **время в движении**, затем переходит на второе полотенце и старается протереть стопы ног от соли, затем на сухое и вы вытираете ему ноги насухо.

Для **закаливания детей летом** очень полезна ходьба босиком, как в плане **закаливания**(есть буквально прямая связь между стопами и горлом, так и для массажа всех точек, соответствующих внутренним органам, находящихся на стопе ребенка.

Начинайте с теплого песка, потом переходите на травку, затем на земляную тропинку. Ходить по камушкам и стерне можно позже, если ребенок захочет. Хотя по гладкой гальке ходить тоже приятно и полезно.

При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Обливание водой ребенка возможно, если он уже привык к снижению температуры.

Во **время** этой процедуры можно стоять или сидеть, голову не обливают. Начинать с температуры воды 35-34 градуса. Обливаем спину, затем грудь, живот, левое и правое плечо. Затем ребенка насухо вытираем.

Температуру постепенно снижать до 26-24 градусов в зависимости от реакции вашего ребенка.

Игра с водой в тазике также является **закаливающей процедурой**. Температура воды не ниже 28 градусов.

Мытье ног перед сном можно тоже сделать **закаливающей процедурой**, если вы будете постепенно снижать температуру воды с 28 градусов до 18. *(На 1-2 градуса каждые 10 дней)*.

И самая главная летняя **закаливающая** процедура - купание в водоеме.

Сначала просто погружаемся в воду в компании с ребенком 1-2 раза. Затем тщательно его вытираем полотенцем. Длительность купания увеличиваем постепенно, сначала минута, затем 2-3 и дальше до 8 минут.

Помните: нельзя пускать не **закаленного** ребенка разгоряченным, потным в прохладную воду и никогда не оставляйте его в воде без присмотра.

Для **закаливания** горла необходимо научить ребенка полоскать его водой.

Начинать с 36 градусов и снижать каждую неделю на 1 градус, доведя до температуры 8-10 градусов. Если ребенок не умеет полоскать горло, то

просто давать ему воду для питья, постепенно понижая ее температуру, как и при полоскании.

Будьте внимательны к ребенку, когда вы загораете.

Нельзя сразу оставлять его дольше пяти минут на прямом солнечном свету, лучше проводить **время** под деревьями с негустой кроной, пропускающей немного солнечных лучей.

Солнечные и воздушные ванны лучше принимать вместе с ребенком с утра до 11 часов.

Пусть **лето** станет другом для вашего ребенка!

+❤ В Мои закладки