**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад п. Пробуждение».**

**Энгельсского района Саратовской области**

**Консультация для педагогов на тему:**

**«Закаливание детей дошкольного возраста в летний период»**

**Составили: воспитатель Мукашова Тамара Максотовна**

**воспитатель Исаева Елена Александровн**

Закаливание — важный элемент укрепления здоровья дошкольников, особенно летом, когда благоприятная погода позволяет проводить больше времени на свежем воздухе. Оно способствует повышению иммунитета ребенка, снижает риск простудных заболеваний и укрепляет нервную систему. Важно соблюдать принципы постепенности, систематичности и учета индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Основные методы закаливания летом:

**Воздушные ванны**

Это один из наиболее простых и эффективных способов закаливания. Для воздушных ванн рекомендуется постепенно увеличивать продолжительность пребывания ребенка на открытом воздухе, начиная с нескольких минут и доводя до часа и более. Оптимальная температура воздуха для начала процедур +22...+24°C. По мере привыкания температуру можно снижать до +18...20°C.

**Солнечные ванны**

Под воздействием солнечных лучей организм вырабатывает витамин D, необходимый для нормального роста костей и зубов. Однако важно помнить о мерах предосторожности: избегать длительного нахождения на солнце в полдень, защищать голову головным убором, наносить солнцезащитный крем и следить за состоянием кожи ребенка.

**Водные процедуры**

Водные процедуры включают обтирание, обливание и купание. Начинать лучше с теплой воды (+37...+38°C), постепенно снижая температуру до прохладной (+20...+22°C). Обтирания можно начинать с рук и ног, переходя на спину и грудь. Купание проводится ежедневно в водоемах с чистой водой при температуре не ниже +22°C.

**Ходьба босиком**

Ходьба босиком по траве, песку или гальке стимулирует рефлексогенные зоны стоп, улучшает кровообращение и повышает общий тонус организма. Этот метод также помогает предотвратить плоскостопие.

**Физическая активность**

Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы, улучшают координацию движений и повышают выносливость. Летом полезно организовывать подвижные игры на свежем воздухе, кататься на велосипеде, плавать и заниматься гимнастикой.

Организация процесса закаливания:

1. **Индивидуальный подход**: Учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка.
2. **Постепенность**: Постепенно увеличивать интенсивность и длительность процедур.
3. **Контроль состояния**: Следить за самочувствием ребенка, учитывать его настроение и поведение.
4. **Совместимость методов**: Комбинировать различные методы закаливания для достижения наилучшего эффекта.
5. **Обучение родителей**: Проводить беседы и консультации с родителями, объясняя важность и правила закаливания.

Таким образом, правильное проведение закаливающих мероприятий в летний период значительно улучшит здоровье детей, повысит их сопротивляемость болезням и подготовит к новому учебному году.