***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 не мало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, 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 – 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 или 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.

Но будьте предельно осторожны, можно получить тепловой или солнечный удар! Специалисты не делают больших различий между этими понятиями. 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 связанно с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце без головного убора. 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 вызывать 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 начинать с 2х 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 разрешайте купаться натощак и раньше, чем через 1-1.5 часа после еды.
* При появлении озноба немедленно выйти из воды.
* Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

*Как полюбить плавать.*

Если ваш ребёнок 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 ребёнка в воду, попросив его: «догоняй меня» или «убегай от меня».

*«Поменяемся местами»* Возьмитесь с ребёнком за руки и встаньте на более глубокое место в водоёме. Затем попросите малыша поменяться с вами местами. Как вариант этой игры, можно меняться местами с ребёнком при движении вдоль берега.

*«Кто выше прыгнет»* Попросите ребёнка присесть в воду, оттолкнуться ногами от дна и 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»* Ребёнок встаёт лицом к берегу, это лодочки у причала. Вы командуете «подул ветер». По команде лодочки расплываются в разных направлениях. По команде «раз, два, три – место своё найди», необходимо вернуться на своё место.

*«Фонтанчик»* из положения упора на прямых руках сделать поочерёдные поднимания и опускания ног. При этом попросите ребёнка создать как можно больше брызг из воды. Ноги при этом в коленях не сгибать. Такой же «фонтанчик» можно сделать, но уже из положения лёжа на спине, руки в упоре сзади.

*Старайтесь как можно чаще хвалить малыша, и если он всё же боится выполнять задания, не настаивайте на этом. Терпение – важное качество в обучении плаванию!*

*Удачного вам летнего отдыха!*