

Памятка для родителей дошкольников: закаливание детей в летний период

Лето — идеальное время для начала или продолжения закаливания детей. Правильно организованные процедуры укрепляют иммунитет, улучшают кровообращение и обмен веществ, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам.



1. Основные принципы закаливания

- **Постепенность.** Начинайте с минимальных нагрузок и постепенно увеличивайте время и интенсивность процедур.
- **Регулярность.** Закаливание эффективно только при ежедневном проведении процедур без длительных перерывов.
- **Индивидуальный подход.** Учитывайте возраст, состояние здоровья и реакцию ребёнка. При наличии хронических заболеваний проконсультируйтесь с педиатром.
- **Позитивный настрой.** Проводите процедуры в игровой форме, чтобы они вызывали у ребёнка радость, а не стресс.
- **Комплексность.** Сочетайте разные методы закаливания для лучшего эффекта.
- **Контроль самочувствия.** При недомогании, повышенной температуре или других признаках болезни прекратите закаливание до полного выздоровления.

2. Методы закаливания летом

А) Воздушные ванны

- начинайте с 5–10 минут при температуре +22...24°C;
- постепенно снижайте температуру до +18...20°C и увеличивайте время до 30–40 минут;
- проводите в тени, избегая сквозняков;
- сочетайте с подвижными играми или гимнастикой.

Б) Солнечные ванны

- лучшее время: утром (8:00–11:00) и вечером (16:00–18:00);
- начинайте с 3–5 минут, постепенно увеличивая до 20–30 минут;
- обязательно надевайте ребёнку головной убор;
- избегайте прямого солнца в часы пик (11:00–16:00);
- используйте детский солнцезащитный крем с SPF 30–50.

В) Водные процедуры

- **обтирание:** мягкой тканью, смоченной в воде +30...32°C, постепенно снижая температуру до +24...26°C;
- **обливание:** начните с +34...36°C, снижайте на 1 °C каждые 3–4 дня до +26...28°C;
- **душ:** комфортная температура +32...34°C, постепенно снижайте до +28...30°C;
- **купание в открытых водоёмах:** начинайте при температуре воды не ниже +22°C, время — 3–5 минут, увеличивайте до 10–15 минут.

Г) Хождение босиком

- дома: по полу, коврику с рельефной поверхностью;
- на улице: по траве, песку, гальке, камешкам;
- начинайте с 2–3 минут, доводите до 15–20 минут;
- следите, чтобы поверхность не была слишком горячей или опасной (острые камни, стекло).

Д) Контрастные процедуры (для детей старше 4 лет)

- контрастные ванночки для ног: поочерёдно тёплая (+36...38°C) и прохладная (+26...28°C) вода, заканчивайте прохладной;
- контрастный душ (по рекомендации врача): чередование тёплой и прохладной воды, заканчивайте прохладной.

3. Примерный план закаливания на неделю

День	Воздушные ванны	Водные процедуры	Дополнительно
Пн	10 мин, +23°C	Обтирание, +32°C	Хождение босиком 5 мин
Вт	15 мин, +22°C	Обтирание, +31°C	Солнечные ванны 5 мин
Ср	20 мин, +21°C	Обливание, +34°C	Игры на траве босиком 10 мин
Чт	25 мин, +20°C	Обливание, +33°C	Лёгкие пробежки босиком 7 мин
Пт	30 мин, +19°C	Душ, +33°C	Солнечные ванны 10 мин
Сб	35 мин, +18°C	Душ, +32°C	Купание в бассейне 5 мин (+24°C)
Вс	40 мин, +18°C	Обливание, +32°C	Игры на песке босиком 15 мин

4. Правила безопасности

- **Температура воды и воздуха.** Не начинайте закаливание при температуре ниже рекомендованной.
- **Время процедур.** Не допускайте переохлаждения или перегрева.
- **Состояние ребёнка.** Отмените процедуры при:
 - повышенной температуре;
 - насморке, кашле;
 - кожных заболеваниях;
 - общем недомогании.
- **Поверхность для хождения босиком.** Проверьте, чтобы не было острых предметов, стекла, опасных насекомых.
- **Солнечные ванны.** Избегайте прямого солнца в жаркие часы, используйте защиту от УФ-излучения.

5. Признаки правильного закаливания

- ребёнок с удовольствием участвует в процедурах;
- кожа после процедур слегка розовая, нет озноба;
- улучшается аппетит и сон;
- повышается активность и настроение;
- снижается частота простудных заболеваний.

6. Противопоказания (требуется консультация врача)

- острые инфекционные заболевания;

- обострения хронических болезней;
- высокая температура;
- тяжёлые поражения сердца, почек, нервной системы;
- индивидуальная непереносимость процедур.

7. Чек-лист подготовки к летнему закаливанию

Перед началом закаливания убедитесь, что:

- получили одобрение педиатра;
- подготовили место для процедур (тенистое место для воздушных ванн, чистую поверхность для хождения босиком);
- приобрели термометр для контроля температуры воды;
- выбрали удобную одежду и обувь для разных видов активности;
- запаслись солнцезащитным кремом и головными уборами;
- продумали план процедур с учётом возраста и особенностей ребёнка.

Помните: закаливание — это не испытание на прочность, а планомерное укрепление здоровья. Главное — не скорость, а постоянство и позитивный настрой. Если ребёнок сопротивляется какой-то процедуре, попробуйте заменить её другой или сделать паузу.