

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №6 "РОМАШКА"

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №6 "РОМАШКА"**

**Консультация для родителей: как
закаливать детей летом и повышать
иммунитет (для детей 3–4 лет)**

Воспитатель: Гусейнова Е.А

Как закаливать ребёнка летом.

Лето — отличное время, чтобы начать: много солнца, свежего воздуха и возможностей для мягких процедур. Главная идея — не шокировать малыша, а постепенно тренировать его адаптацию.

1. **Воздушные ванны.** Проводите в тени (деревья, навес), защищённой от ветра. Начинайте с 2–4 минут, постепенно увеличивая время до часа. Можно сочетать с лёгкой гимнастикой.
2. **Хожение босиком.** Пусть ребёнок бегает по траве, песку, гладкому грунту. Это не только закаливает, но и массирует стопы, профилактирует плоскостопие. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте время.
3. **Водные процедуры.** Начните с влажного обтирания: смочите мягкую ткань (фланель, губку) в воде и легко протрите тело, двигаясь от периферии к центру (руки от кисти, ноги от стопы), затем вытрите сухим полотенцем до лёгкого покраснения. Для детей 3–4 лет начальная температура — около 32 °С. Каждые 2–3 дня снижайте её на 1 градус, доводя примерно до 18–22 °С. Позже можно переходить к местным обливаниям (например, ног), соблюдая то же правило постепенности. **Важное правило:** нельзя обливать холодной водой холодные ноги — сначала нужно согреть. После любой водной процедуры ребёнка следует вытереть.
4. **Солнечные ванны.** Они помогают синтезу витамина D, который поддерживает иммунитет. Но будьте осторожны: не оставляйте ребёнка под прямыми лучами надолго. Начинайте со световоздушных ванн (в тени), и только после нескольких дней адаптации можно понемногу выходить на солнце. Оптимальное время — до 10–11 утра или после 16 часов. Обязательно защищайте голову ребёнка (панама, шапочка с козырьком). Если заметили резкое покраснение кожи или обильное потоотделение — сразу уводите в тень.

Несколько общих правил:

1. Начинайте, только если ребёнок здоров. При насморке, температуре или других недомоганиях сделайте паузу.
2. Действуйте постепенно: увеличивайте время или снижайте температуру очень плавно.
3. Следите за реакцией: если малыш дрожит, кожа покрывается «гусиными пупырышками» — значит, для него эта нагрузка пока велика. Вернитесь к предыдущему этапу.
4. Делайте процедуры регулярными, но без фанатизма: хаотичность снижает эффект.
5. Превратите закаливание в игру — так ребёнку будет интереснее.

Как поддержать иммунитет в целом

Закаливание — часть картины. Чтобы иммунная система работала хорошо, важно создать благоприятные условия.

1. **Режим дня.** Достаточный сон (для детей 3–4 лет рекомендуется 10–12 часов) критически важен: во сне вырабатываются вещества, регулирующие иммунный ответ.
2. **Питание.** Рацион должен быть разнообразным: овощи, фрукты, белковые продукты (мясо, рыба, бобовые), каши, молочные продукты. Нехватка витаминов и минералов (А, С, D, группы В, железо, цинк) может ослаблять защитные силы. По поводу витаминных комплексов консультируйтесь с педиатром: обычно достаточно сбалансированного питания, а добавки назначают только при подтверждённом дефиците. fomin-clinic.ru +1
3. **Физическая активность.** Прогулки, подвижные игры, простые упражнения укрепляют организм.
4. **Психологический комфорт.** Стресс подавляет иммунную систему. Старайтесь создавать в семье спокойную атмосферу.
5. **Гигиена.** Приучайте ребёнка мыть руки, не брать в рот грязные предметы — это снижает риск попадания инфекций.
6. **Проветривание.** Регулярно проветривайте комнату — свежий воздух помогает поддерживать здоровый микроклимат.

Важное предупреждение

Перед тем как вводить новые закаливающие процедуры, посоветуйтесь с педиатром. Врач учтёт индивидуальные особенности ребёнка, наличие хронических заболеваний или других нюансов здоровья.

Помните: закаливание и здоровый образ жизни — это марафон, а не спринт. Эффект проявляется при систематичности. Если что-то вызывает сомнения — не стесняйтесь обсудить это со специалистом. Удачи в укреплении здоровья малыша!

Список литературы

1. **Доскин В. А., Голубева Л. Г.** *Закаливание детей дошкольного возраста*. Практическое руководство для родителей и воспитателей. В книге подробно разобраны методики закаливания с учётом возрастных особенностей, приведены схемы снижения температур и варианты адаптации процедур для ослабленных детей.
2. **Лаптев А. П.** *Закаливание и здоровье*. В работе изложены физиологические основы закаливания, принципы дозирования нагрузок и критерии оценки переносимости процедур детьми.
3. **Баранов А. А., Кучма В. Р.** (ред.) *Руководство по гигиене и охране здоровья детей и подростков*. Содержит современные санитарно-гигиенические требования и научно обоснованные рекомендации по закаливанию в быту и дошкольных учреждениях.
4. **Воронцова И. М.** *Оздоровительные технологии в работе с дошкольниками*. Методическое пособие с практическими сценариями и календарными планами закаливающих мероприятий для разных возрастных групп.
5. **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Нормативный документ, регламентирующий параметры микроклимата, освещённости и допустимые условия проведения закаливающих процедур в детских учреждениях и дома.
6. **Методические рекомендации Минздрава РФ** по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у детей раннего и дошкольного возраста. Включают алгоритмы взаимодействия врача и семьи, критерии отбора детей для закаливания и противопоказания.
7. **Голубев В. В.** *Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста*. Учебник, где освещены возрастные особенности терморегуляции и иммунитета у детей 3–6 лет, а также практические советы по адаптации к меняющимся условиям среды.
8. **Тутельян В. А.** (ред.) *Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ*. Справочный документ для понимания роли сбалансированного питания в поддержании иммунитета.