

ЛЕТО

*Лето закадычный друг,
Залил солнцем все вокруг,
Едем в гости, отдыхаем
И на солнце загораем.
Дарит радость взрослым, детям,
Наслаждайся даром этим.*

Н. Шичаева



О ЗАКАЛИВАНИИ ДЕТЕЙ



Закаливать ребенка лучше начинать летом, используя для этого естественные силы природы: солнце, воздух, воду. При этом важно выполнить ряд условий:

- Осуществлять закаливание следует при полном здоровье детей.
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивать постепенно.
- Соблюдать систематичность и последовательность при проведении закаливания

1. Закаливание воздухом.

Прогулка в любую погоду! Совет одного из старейших педиатров П.Г. Герцова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной». Правильная одежда ребенка должна предусматривать возможность двигаться.

2. Воздушные ванны.

Следует оставлять ребенка на некоторое время без одежды, предоставив возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2-3 дня или более постепенно увеличивать длительность воздушной ванны.

3. Хождение босиком

Хождение босиком начинают при не ниже $+18^{\circ}\text{C}$ в носках в течение 4-5 дней, затем — босиком 3-4 мин., увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 мин. и постепенно доводя ее до 15-20 мин.

Дети раннего возраста – ходьба и бег по полу веранды (5-30 мин.)

Младший дошкольный возраст – ходьба и бег по теплomu песку, траве (5-45 мин.)

- Средний дошкольный возраст – ходьба и бег по мокрому песку, траве, асфальту (5-60 мин.)
- Старшие дошкольники – ходьба и бег по земле, воде, асфальту (5-90 мин.)
- Подготовительные — ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям, земле от 5 мин. и неограниченно.

4. Закаливание водой.

- Умывание и другие гигиенические процедуры, полоскание горла
- Влажное обтирание.
- Обливание (мытьё) ног.
- Душ, общее обливание.
- Купание в водоеме.

5. Закаливание солнцем.

Следует постепенно увеличивать продолжительность солнечных ванн, начиная с использования кружевной тени от деревьев. Противопоказано принятие солнечных ванн при температуре окружающего воздуха выше 30°C .

- Световоздушные ванны.
- Солнечные ванны.
- Отдых в тени



Июнь-Хлеборост

Пришел июнь.
"Июнь! Июнь!" -
В саду щебечут птицы...
На одуванчик только дунь -
И весь он разлетится.



Июль-Страдник

Сенокос идет в июле
Где-то гром ворчит порой.
И готов покинуть улей
Молодой пчелиный рой.

Август-Жнивень

Собираем в августе
Урожай плодов.
Много людям радости
После всех трудов.

