

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Лето — это самое подходящее время для закаливания детского организма. Однако, для того, чтобы все ваши усилия не оказались тщетны, и ребенок не оказался в постели с простудным заболеванием, следует знать некоторые правила и возможные способы закаливания детей в летний период.

Правила закаливания для детей:

- начинайте закаливание как можно раньше (оздоровительные процедуры можно проводить с 6-7 дня жизни ребенка по согласению с педиатром);
- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- следите за тем, чтобы ребенок не замерз от холодной воды или, на оборот, не перегрелся на солнце;
- общие процедуры закаливания детей летом следует сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- правильно подбирайте одежду и обувь ребенка: они должны соответствовать температуре воздуха, а также быть из натуральных тканей и материалов;
- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Как закалять ребенка летом?

Основные закаливающие факторы природные и легко доступные — воздух, вода, и солнце. Принцип закаливания детей воздухом основан на воздействии плавных воздушных перепадов воздуха на детскую кожу. Для этого достаточно позволять ребенку проводить на свежем воздухе как можно больше времени. Летние прогулки должны составлять минимум 3-4 часа утром и вечером, избегая жаркого солнца в обеденные часы. Кроме того, детская комната должна регулярно проветриваться в моменты отсутствия ребенка.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание холодной водой. Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже $+25^{\circ}$ и воды $+23^{\circ}$. К тому же, первые водные процедуры не должны быть долгими — не более 3-5 минут, с каждым разом немного увеличивая время проведения в воде. Водные закаливающие процедуры также можно проводить и дома путем умывания, обтирания или обливания ребенка водой. Изначально температура воды должна составлять $+28^{\circ}\text{C}$, затем её необходимо постепенно довести до $+22^{\circ}\text{C}$, снижая каждые 2-3 дня на 1 градус.

Превосходный оздоровительный эффект оказывает закаливание детей солнцем. Утреннее солнце укрепляет детский иммунитет, а также насыщает организм ребенка таким необходимым витамином D. Главное - не забудьте одеть ребенку панамку либо следите за тем, чтобы его голова находилась в тени!

