

Памятка для родителей «Закаливание детей летом»

Подготовила: Волкова К.В.

Всем, без исключения известно о пользе закаливания. И конечно, самое лучшее время для этого – теплое лето. Но нужно обязательно соблюдать определенные правила, чтобы все не закончилось простудным заболеванием и нахождением ребенка в постели, когда все дети радуются солнцу и свежему воздуху. О том, как начинать закаливание детей летом, мы и поговорим сегодня.

При подготовке к процедурам, нужно обязательно учитывать многие факторы, например, возраст ребенка, его здоровье, физическое состояние. В самую методику включают воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, естественный массаж стоп.

Это основные составляющие общего закаливания организма.

Правила проведения закаливающих процедур

- Начинать закалять вашего ребенка нужно с проведения воздушных ванн. Никаких особенных правил, они не предусматривают. Просто как можно чаще гуляйте с ним на свежем воздухе.
- На отдыхе не запрещайте, а наоборот разрешайте детям ходить босиком по пляжу. Это способствует укреплению здоровья, так как происходит естественный массаж стоп. Только соблюдайте правила безопасности. Проверьте, чтобы не было предметов, способных поранить кожу.
- Очень полезны солнечные ванны. Конечно, они вовсе не подразумевают лежание на пляже. Прикройте ребенку голову панамкой и позвольте двигаться, бегать, играть на солнышке. Солнечные ванны укрепят иммунитет, снабдят организм витамином D. Но находиться на солнце следует не более 2 часов. Лучшее время для этого – утро, до 10 или 11 часов.
- Конечно, летом никак нельзя обойтись без водных процедур, купания в естественных водоёмах, которые дети просто обожают. Но их можно проводить только с трехлетнего возраста и начинать их можно только после предварительного закаливания. Если малыш ослаблен, подвержен простудным заболеваниям, для начала его можно только обтирать влажным, прохладным полотенцем. Затем хорошенько разотрите его кожу сухой мягкой тканью.
- Проводите закаливающие процедуры регулярно, не делайте длительных перерывов. Их интенсивность и длительность наращивайте постепенно.

Правильное закаливание детей в летний период – очень важно для их здоровья в последующее холодное время года. Не зависимо от возраста, хорошо закаленный летом ребенок отлично адаптируется в зимний период к вирусным инфекциям. Закаливание делает его сильным, крепким, а его физическое развитие более гармоничным.

Будьте здоровы!