



Консультация для родителей.

«Закаливание детей в летний период»

Первое условие закаливания — процедуры проводятся, систематически каждый день. Второе условие — продолжительность процедур увеличивается постепенно. Третье условие — обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Чтобы дети как можно реже болели, необходимо укреплять их иммунитет. В детских садах часто проводят консультацию для родителей на тему закаливания детей летом, ведь в это время года можно в полной мере использовать природные факторы, такие как вода, солнце и воздух.

Использование природных факторов для закаливания детей летом.

Чем в более раннем возрасте начать закаливать ребенка, тем лучше результаты. Педиатры считают, что начинать закаливать малыша можно уже с месячного возраста. Лучшее время для начала закаливания, конечно же — лето. В летнее время возможности закаливания гораздо шире, чем в любое другое время года. Лето — единственное время года, когда все закаливающие процедуры можно проводить не в помещении.

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями и правильным образом жизни способствуют укреплению иммунитета ребенка. Организм малыша становится более стойким к простудным заболеваниям, либо легче их переносит.

Самые простые методы закаливания детей:

Солнце

Летом эффект от солнца выражается не в одном лишь красивом загаре, который, кстати, особенно детям и не нужен, а в пополнении организма витамином D. Именно тогда он естественным образом поступает в организм, накапливаясь на месяцы вперед. Одновременно с этим восполняется и уровень гемоглобина.



Солнечные ванны полезны деткам, начиная с рождения. Но проводить их нужно с осторожностью, начиная с пяти минут, доводя постепенно до часа для более старших деток. Оптимальное время для безопасного солнечного закаливания – с 9 до 11:30 утра, а потом – с 16 до 18:00.

Во время принятия солнечных ванн, желательно прикрыть головку ребенка панамкой и регулярно предлагать водичку, ведь обезвоживание в жаркие дни происходит очень быстро за счет активного потоотделения.

Вода

Закаливание летом детей как школьного, так и дошкольного возраста особенно актуально при помощи водных процедур. Постепенное понижение температуры воды укрепляет иммунную систему ребенка любого возраста, и следующий сезон он перенесет гораздо лучше в плане простуд.

Правила закаливания детей водой летом примерно такие же, как и в зимний период. Температура воды для обливания каждый день понижается на два градуса, постепенно доходя до прохладной. Детки в саду ежедневно в качестве закаливания обливают ножки прохладной водичкой или плещутся в открытом бассейне на площадке.



Если есть возможность, хорошо бы приобрести маленький бассейн для двора, чтобы у ребенка была постоянная возможность поплескаться вдоволь. Кожа привыкает к разности температур, что очень полезно для здоровья.

Воздух

Как таковой закалки от пребывания на воздухе ощутить нельзя, но она, конечно же, есть. В памятке для родителей о закаливании детей летом говорится, что проводить на свежем воздухе в это время года ребенок должен не менее 4 часов. Если есть возможность, то это время нужно максимально увеличить, что, несомненно, благоприятно отразится на здоровье ребенка в любом возрасте. Закаливание воздухом стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, повышает настроение, укрепляет иммунитет. Летом можно выпускать побегать ребенка босиком по траве, песку или нагретым камушкам на речке, а в холодное время года полезно давать побегать босиком дома по ковру сначала 10-20 минут, затем постепенно можно увеличивать время.

