

# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ



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

Это основные составляющие общего закаливания организма. При правильном проведении процедур, они значительно укрепят иммунитет, а значит, ребенок сможет избежать простудных и других заболеваний в холодное время года. Ну а солнечные лучи и свежий воздух – основные ваши помощники в этом.

Все процедуры можно разделить на две основные группы:

**Общие** – включают в себя правильный режим дня, здоровое, полноценное питание, физические упражнения.

**Специальные** – непосредственно воздушные, водные процедуры и солнечные ванны. Только начинайте проведение закаливающих процедур после осмотра и разрешения педиатра.

## 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. Лучше всего делать это каждый день, в одно и то же время. Но не гуляйте, когда на улице очень жарко, чтобы избежать теплового удара и возникновения обезвоживания детского организма. Лучше делать это утром, до 11 часов, или после 16. В это время воздух и поверхность земли не очень разогреты солнцем, поэтому жара переносится легче.

– 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.

Но находиться на солнце следует не более 2 часов. Лучшее время для этого – утро, до 10 или 11 часов. Но это во многом зависит от климата того места, где вы находитесь. Конечно, малышей лучше вывозить на лето в южные широты, если вы постоянно проживаете на севере.

– Конечно, летом никак нельзя обойтись без водных процедур, купания в естественных водоомах, 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.

Если малыш возрастом постарше, и со здоровьем у него все в порядке, можно позволять ему купаться сразу, но после 10–15 минут солнечной ванны. Температура воды для первого купания должны быть не ниже 23 градуса. Температура воздуха – 25 градусов. Погода солнечная и безветренная. Сама процедура составляет не больше 7–10 минут. Время купания увеличивайте постепенно, каждый день.

Не позволяйте ребенку просто сидеть в воде. Поиграйте с ним, попрыгайте. После купания хорошо вытрите его кожу, переоденьте в сухие трусики и уведите в тень.

### Рекомендации по закаливанию



– Не позволяйте детям купаться на голодный желудок, либо раньше, чем через 1,5 часа после еды. Малыши до года, могут принимать воздушные ванны примерно через 30–40 минут после приема пищи. Дети постарше через 1–1,5 ч.

- Проводите закаливающие процедуры регулярно, не делайте длительных перерывов. Их интенсивность и длительность наращивайте постепенно.

- Лучше совмещать процедуры с играми. Разучивайте стихи, пойте песенки, используйте игрушки, особенно мяч. Тогда любому малышу понравится процесс закаливания, и пойдет ему только на пользу.

- Сочетайте процедуры с массажем стоп. Позвольте ребенку походить босиком по траве или песку. Но не допускайте переохлаждения ног, ведь у детей еще несовершенна терморегуляция.

- С маленькими детьми делайте все вместе. Малыши очень любят повторять за взрослыми, так используйте это, будьте для него примером.

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!**

