







Рекомендации по закаливанию детей дошкольного возраста летом




Всем, без исключения, мамам и папам известно о пользе закаливания для детского здоровья. 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 саму методику включают воздушные и солнечные ванны, водные процедуры, естественный массаж стоп.

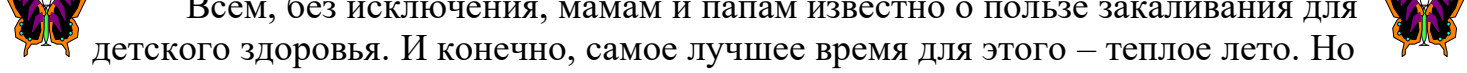
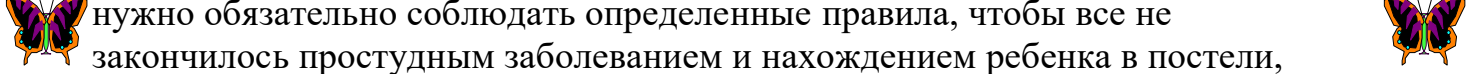


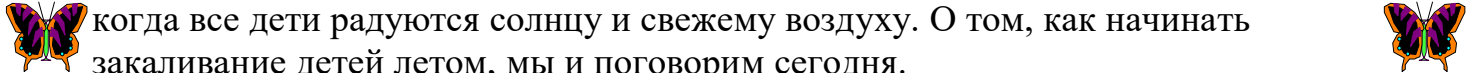
Это основные составляющие общего закаливания организма. При правильном проведении процедур, они значительно укрепят иммунитет, а значит, ребенок сможет избежать простудных и других заболеваний в холодное время года. Ну а солнечные лучи и свежий воздух – основные ваши помощники в этом.



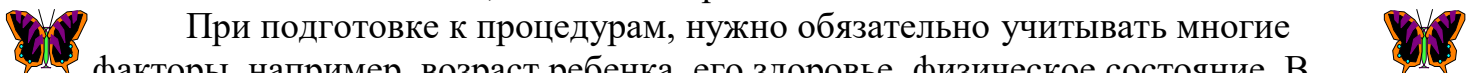
Все процедуры можно разделить на две основные группы:



- 
1. **Общие** - включают в себя правильный режим дня, здоровое, полноценное питание, физические упражнения.
 2. **Специальные** – непосредственно воздушные, водные процедуры и солнечные ванны.
- 



Только начинайте проведение закаливающих процедур после осмотра и разрешения педиатра.





Правила проведения закаливающих процедур





Если ваш ребенок ещё очень маленький, то после предварительного закаливания воздушными и солнечными ваннами, его можно подносить к водоему и смачивать ножки, а затем тщательно их растереть мягким полотенцем.

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!

