



ЗАКАЛЫВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Памятка для родителей



Закаливание детей 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:

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.

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.

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. 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 растирать 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.