«Лето — время для закаливания детей»

(рекомендации для родителей)

Вот и наступило лето - пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения взрослых и детей.

Всем известно о пользе закаливания. Его рекомендуют проводить не только взрослым, но и детям разных возрастов. И конечно, летняя пора – это прекрасное время отдыха, время оздоровления. Помимо повышения устойчивости организма детей к простудным заболеваниям, закаливающие процедуры помогают укрепить здоровье ребенка в целом, нормализовав его кровообращение, обмен веществ, улучшить умственную деятельность и повысить тонус нервной системы.

В летний комплекс процедур включают два вида закаливания - воздушное и водное. 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.

Более осторожно подходите к приему солнечных ванн. Конечно, они вовсе не подразумевают лежание на пляже. Прикройте ребенку голову панамкой и позвольте двигаться, бегать, играть на солнышке. Солнечные ванны следует проводить очень осторожно. Однократное длительное пребывание детей под лучами солнца проводит к общему перегреванию организма - к тепловому удару. Не разрешайте перегреваться на солнце ребенку,обливаться или купаться в холодной воде.

Конечно, летом никак нельзя обойтись без водных процедур, купания в естественных водоёмах, которые дети просто обожают.

Если малыш ослаблен, подвержен простудным заболеваниям, для начала его можно только обтирать влажным, прохладным полотенцем. Затем хорошенько разотрите его кожу сухой мягкой тканью.

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:

•Предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья.

•Постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца).

•Закаливающие мероприятия нужно проводить регулярно, без перерывов круглый год, поскольку даже при небольших перерывах полностью исчезает достигнутый эффект.

•Закаливаемся играя: эффект будет сильнее, если ребенку понравиться этот процесс. Разучивайте вместе с ним стихи, пойте песенки, используйте игрушки, особенно мяч. Тогда любому малышу понравится процесс закаливания, и пойдет ему только на пользу. Не сидите дома, а отправляйтесь гулять, съездите к бабушке в деревню, отдохните на море. Летом можно играть во множество развивающих игр.

Летняя пора дает большую возможность для различных развлечений спортивного характера – качели, езда на велосипеде, самокате, игры с мячом, скакалками, кольцебросами, серсо. На детской площадке можно выполнять разнообразные упражнения: лазание, хождение по бревну, по бортикам песочницы.

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

•Все хорошо в меру: во время закаливания детей в летний период ребенок не должен перегреваться на солнце или переохлаждаться при водных процедурах, так как терморегуляция у детей несовершенна.

•Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.

Родителям следует постоянно обогащать движения малышей, показывать им новые интересные варианты действий.

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!