

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЛЕТО И ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ»



Лето – пора отпусков и каникул. Для родителей каждое лето встает вопрос, чем занять ребенка, как провести время с максимальной пользой для него.

Лето – время для закаливания

Основные закаливающие способы доступны всем – это воздух, вода и солнце.

Правила закаливания детей:

- Закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- Сочетайте их с физическими процедурами и массажем;
- Увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- Одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- Лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания – воздушные ванны:

- Летом прогулки должны составлять минимум 3-4 часа утром и вечером;
- Выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;
- Очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- Детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Солнечные ванны - это не лежание на пляже. Простая прогулка в солнечный день может насытить организм витамином Д.

Правила солнечного закаливания

- Ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем;
- Самое подходящее время – от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;
- Во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание водой.

Процедуры водного закаливания:

- Умывание прохладной водой;
- Гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
- Ванны для ног, обливание ног;
- Общее обливание;
- Контрастный душ;
- Купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25 градусов и воды +23 градуса.

Лучшее время для начала купания – около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала – обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.

Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.

Нужно серьезно относиться к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки. Беспроектный вариант – обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться. Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Отличная закаливающая процедура – ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия. Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

Приятного и незабываемого летнего отдыха Вам и детям!

Использован Интернет-источник:

[bcrb.by](http://www.bcrb.by)

<http://www.bcrb.by/informacia/novosti/1045-pa...>