

Консультация для родителей на тему:

Закаливание детей летом

Закаливание детей летом дает широкие возможности для родителей укрепить организм ребенка. Систематическое, регулярное закаливание ребенка — важное условие его здоровья и хорошего самочувствия. Закаливание, в первую очередь, помогает укрепить иммунитет и усилить защитные силы организма в борьбе с возбудителями любых заболеваний. Закаленные дети болеют намного реже, чем не закаленные, им не страшны сезонные эпидемии гриппа, у них обычно высокая школьная успеваемость, так как закаливание способствует повышению физической и умственной работоспособности ребенка, а также укрепляет его нервную систему.

Чем в более раннем возрасте начать закаливать ребенка, тем лучше результаты. Педиатры считают, что начинать закаливать малыша можно уже с месячного возраста. Лучшее время для начала закаливания, конечно же — лето. В летнее время возможности закаливания гораздо шире, чем в любое другое время года. Лето — единственное время года, когда все закаливающие процедуры можно проводить не в помещении.

При закаливании детей летом в комплекс закаливающих процедур входят: водные процедуры, воздушные ванны, солнечные ванны, прогулки, занятия активными видами спорта, подвижные игры. Причем, все эти процедуры проводятся преимущественно на свежем воздухе. Закаливающие процедуры должны применяться в соответствии с возрастом и с состоянием здоровья ребенка, поэтому в каждом конкретном случае их выбор должен быть индивидуальным. В случае наличия у ребенка каких-либо серьезных проблем со здоровьем, прежде, чем начать его закаливать, нужно обязательно проконсультироваться по этому вопросу у педиатра.

Летние водные процедуры закаливания подразумевают купание детей в природных водоемах (озере, реке, море). Такие процедуры подходят детям начиная с трехлетнего возраста. Начинать их нужно постепенно. Первый раз ребенок может побыть в воде не более 3-5 минут, после чего ребенка нужно тщательно вытереть полотенцем и одеть во все сухое. С каждым разом продолжительность пребывания в воде можно увеличивать на 3 минуты. Не стоит проводить процедуры купания в слишком ветреную, пасмурную и холодную погоду, особенно, если ребенок еще не очень закален.

Закаливая детей летом рекомендуется принимать воздушные ванны. Воздушные летние ванны полезнее всего принимать на природе, где вокруг много зеленой растительности, а следовательно, чистый воздух: в лесу, на берегу водоема, в парках, садах. Эти процедуры подходят детям любого возраста, но проводить их следует, особенно в самом начале закаливания, только в солнечную, теплую, безветренную погоду. Продолжительность первой процедуры для совсем маленьких деток до 3 лет должна быть не более 5 минут, затем продолжительность процедур можно увеличивать

каждый раз на 3 минуты. Для принятия воздушной ванны, ребеночка нужно совершенно раздеть и дать ему походить босиком по травке или песочку, после чего, вытерев ему ножки, обуть и одеть.

Солнечные ванны летом обычно сочетают с воздушными. Солнечные лучи необходимы ребенку, они позволяют пополнить его организм витамином D. Первый раз на солнце можно быть не более 10 минут, затем, с каждым разом, продолжительность пребывания на солнце можно увеличивать на 2 минуты. Но дольше часа, чтобы не получить солнечный ожог, на солнце находиться не рекомендуется. Солнечные ванны можно принимать с 9 и до 10 часов в утреннее время и с 16 до 17 часов днем.

Летом ребенок как можно больше времени должен находиться на улице. В детских садиках и школьных лагерях существует целая программа закаливающих летних процедур для детей, которые проводятся исключительно на свежем воздухе. Это и совместные походы на природу, и подвижные игры, и занятия активными видами спорта на спортивных площадках и стадионах. Если ребенок проводит лето дома, а не в школе или детском садике, он может играть во дворе в различные игры со своими сверстниками. Тем более, что сейчас во многих дворах имеются и детские площадки с качелями, и спортивные снаряды, и футбольные стадионы. Детки до 6-7 лет должны гулять только под присмотром старших.

Комплекс процедур закаливания детей летом дело не сложное, но внимательно относиться к этому процессу необходимо, чтобы избежать негативных последствий.