



# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

*Памятка для родителей*





## Правила проведения закаливающих процедур

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.

Прогулки являются отличным способом закаливания и профилактики развития рахита. Но не гуляйте, когда на улице очень жарко, чтобы избежать теплового удара и возникновения обезвоживания детского организма. Лучше делать это утром, до 11 часов, или после 16. В это время воздух и поверхность земли не очень разогреты солнцем, поэтому жара переносится легче.

Если ваш ребенок совсем маленький, ему необходимы прогулки сразу после выписки из роддома. Если позволяет погода, гуляйте с ним как можно чаще и подольше. Только не кутайте малыша. Одевайте его немного теплее, чем одеты вы сами. Лучшее время для прогулок – до обеда.

На отдыхе не запрещайте, а наоборот разрешайте детям ходить босиком по пляжу. Это способствует укреплению здоровья, так как происходит естественный массаж стоп. Только соблюдайте правила безопасности. Проверьте, чтобы не было предметов, способных поранить кожу.

Очень полезны солнечные ванны. Конечно, они вовсе не подразумевают лежание на пляже. Прикройте ребенку голову панамкой и позвольте двигаться, бегать, играть на солнышке. Солнечные ванны укрепят иммунитет, снабдят организм витамином D.

Но находиться на солнце следует не более 2 часов. Лучшее время для этого - утро, до 10 или 11 часов. Но это во многом зависит от климата того места, где вы находитесь. Конечно, малышей лучше вывозить на лето в южные широты, если вы постоянно проживаете на севере.



## 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.