

Закаливание детей летом

Закаливание детей летом важно для их здоровья, особенно в последующее холодное время года. Закаливающие процедуры помогают укрепить организм, нормализовать кровообращение и обмен веществ, улучшить умственную деятельность и повысить тонус нервной системы.

Некоторые рекомендации для родителей по закаливанию детей летом:

Воздушные ванны. Лучшее время для их приёма — утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда. Важно обеспечить хорошую вентиляцию помещения, в котором находится ребёнок.

Водные процедуры. Можно использовать умывание, игры с водой, душ. Водные процедуры проводят после утреннего или дневного сна.

Солнечные ванны. Следует проводить их осторожно, не разрешать ребёнку перегреваться на солнце. На голове у него должен быть головной убор.

Подвижные игры. Активные движения на воздухе оказывают закаливающее воздействие на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ.

Массаж стоп. Можно позволить ребёнку походить босиком по траве или песку. Но не допускать переохлаждения ног, так как у детей ещё несовершенна терморегуляция.

Перед началом закаливания рекомендуется проконсультироваться с участковым педиатром.

Закаливающие мероприятия нужно проводить регулярно, без перерывов круглый год. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий.