

## **Консультация родителей**

### **«Особенности закаливания детей летом»**

Закаливание является одним из самых эффективных способов забыть о большинстве хронических вирусных заболеваний. Его рекомендуют проводить не только взрослым, а и детям разных возрастов. Закаливание в летнюю пору отлично укрепляет иммунитет. Оно также обеспечивает детишкам бодрость в течение осени и целой зимы. В общих чертах, закаливание делает ребенка сильным, крепким, развивает в нем внутреннюю гармонию. Если следовать всем советам и рекомендациям, результат не заставит себя долго ждать.

### **Закаливание детей летом: общие рекомендации**

Все чаще заботливые родители задумываются о том, а не начать ли проводить летом с ребенком закаливающие процедуры. Хотя процедурами в привычном «медицинском» смысле это назвать сложно, поскольку закаливание может стать не только эффективным, но и очень веселым процессом. Дети не только становятся более устойчивыми к множеству заболеваний: летнее активное закаливание поможет привести в норму дыхательную, нервную, опорно-двигательную и другие системы молодого организма.

Закаливание чаще всего делят на такие виды:

1. водное;
2. воздушное;
3. массажное;
4. солнечное.

Но этими четырьмя пунктами список не ограничивается. Закаливание рекомендуют проводить летом, поскольку сама погода способствует этому.

Правда, в те дни, когда на улице ливень, буянит сильный ветер, лучше ребенка занять дома в тепле за какой-нибудь игрой. Для того чтобы правильно подобрать комплекс процедур для закаливания нужно обратиться к терапевту. Это важно, поскольку у каждого ребенка свои особенности организма.

Иногда процедуры закаливания делят и на 2 группы:

1. общие (грамотно составленный режим дня, физические упражнения, полноценное здоровое питание);
2. специальные (различные воздушные и водные процедуры, солнечные ванны).

Существуют определенные правила, которых следует придерживаться во время проведения процедур закаливания с ребенком.

К ним принадлежат следующие:

- ***Начинать стоит с самого обыкновенного – воздушных ванн.***

Для этого не надо знать особых правил или ограничений. Всего-навсего нужно регулярно гулять на свежем воздухе. Это поможет профилактике рахита. Правда не стоит гулять, когда на улице очень жарко. В летнюю пору идеально подойдет утреннее время около 11 часов или вечернее – около 16.

Даже если ребенок совсем маленький, ему все равно нужны прогулки. Но для малышей существуют немного другие правила. Для прогулок подходит утреннее время. Если погода хорошая, можно гулять практически сколько угодно. При этом важно не слишком укутывать кроху.

- ***Если на отдыхе есть возможность, нельзя запрещать ребенку ходить босиком по песку или траве.***

Полезно состоит в том, что происходит фактически естественный массаж стоп. Но, этот совет имеет нюанс – местность должна быть безопасной, то есть не должно быть никаких осколков или других предметов, которые могут каким-то образом поранить ребенка.

- ***Важное место среди процедур закаливания должны составлять солнечные ванны.***

В это понятие не входит лежание на пляже. По сути, это простая и не менее активная, чем обычно, прогулка в солнечный день. Таким образом, организм сможет насытиться витамином Д. Но меру нужно знать в любом случае. Не рекомендуется ребенку проводить на солнце больше 2 часов подряд. Прекрасное время для солнечных ванн – 10-11 часом утра. Правда здесь играют роль и особенности климата.

- ***Летом должно быть много водных процедур.***

Ослабленных детей прежде рекомендуется обтирать мокрым полотенцем, а потом уже переводить на режим регулярного купания и закаливания водой. Также нельзя, чтобы ребенок просто сидел в воде, с ним нужно играть, прыгать, плавать, лазить на четвереньках, прочее.

Летнее закаливание окажет хорошее действие, эффект от которого продлится даже на холодные периоды года.

## **Виды закаливания детей летом**

- ***Водное закаливание***

Летом большинство семей устраивают отдых на водоемах – это может стать отличным поводом, чтобы начать закаливание ребенка. Но тут нужно серьезно отнестись к выбору водоема, поскольку многие могут оказаться,

наоборот, очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки (важно чтобы рядом с ними не было промышленных заводов и фабрик).

При водном закаливании процедуры могут быть следующими:

1. умывание прохладной водой;
2. гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
3. ванны для ног;
4. обливание ног;
5. общее обливание;
6. контрастный душ;
7. купание в открытых водоемах.

Должна быть проведена четкая последовательная подготовка. Сначала – обтирание мокрым полотенцем, затем умывания прохладной водой, летний душ, а потом уже и закаливание в водоемах в летнюю пору. Особенно важно придерживаться этой последовательности, если ребенок сравнительно маленький.

### ***Солнечное закаливание***

Суть солнечного закаливания в получении воздействия солнечного света и как следствие – витамина D. Он является очень полезным составляющим здоровья и развития детей. Существуют некоторые правила летнего солнечного закаливания:

1. во время прогулок ребенок должен иметь что-то на голове, а голова должна находиться в тени;
2. лучше всего подойдет время дня от 8 до 10 часов утра или же вечером после 5 часов;
3. солнечные ванны нужно начать с минимальной длительности в 5 минут;
4. нужно использовать защитный солнечный крем.

Не менее важно не упускать из вида ребенка, поскольку он может снять головной убор и заработать солнечный удар.

#### · *Другие виды закаливания детей летом*

Как уже упоминалось, воздушное закаливание является одним из самых простых и не требует никаких затрат. Нет у него и противопоказаний. Рекомендуется, кроме городских парков с ребенком еще посещать время от времени лес, реки. С новорожденными гулять можно уже через пару дней после выписки из роддома.

При прогулках стоит обратить внимание на одежду. Она должна быть очень удобной, легкой. Сама одежда в идеале должна быть из натуральных тканей и нитей.

Используют также и массаж стоп. Он достаточно новый, но многие отзываются о его высокой эффективности. В идеале он предусматривает прогулки босиком по песку или гальке, но проводить такие процедуры в домашних условиях невозможно. Правда есть решение – специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп.

Это защитит ребенка от появления плоскостопия, других патологических болезней ног. Кроме того, неровная поверхность, по которой ступает нога, в сила действовать на множество нервных окончаний.

Прогулки босиком можно проводить в любом месте, где человек еще не деформировал природу – то есть босая прогулка по мостовой вряд ли будет лучше, чем пробежка по лугу. Но не стоит забывать при этом и о безопасности ребенка – оберегать его от возможных ранений стоп и падений.

Вид и количество процедур закаливания зависят даже от особенных черт характера ребенка, и тем более от физического здоровья. Консультация у врача займет немного времени – но поможет предусмотреть нежелательные исходы. Не стоит ею пренебрегать, особенно когда речь идет о здоровье чад.

