Закаливание детей летом

Кереселидзе-Алексеенко Валентина Михайловна
Подписано: Кереселидзе-Алексеенко Валентина Михайловна
DN: cn=Кереселидзе-Алексеенко Валентина Михайловна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 193 "ПЛАНЕТА БУДУЩЕГО", email=detsad193@kubannet.ru
Дата: 2023.06.20 14:07:34 +03'00'

Инструктор по ЛФК
Кислякова М.С.

Чтобы малыши как можно реже болели, необходимо укреплять их иммунную систему. В нашем детском саду часто проводят консультацию для родителей на тему закаливания детей летом, ведь в это время года можно в полной мере использовать природные факторы, такие как вода, солнце и воздух.

Использование природных факторов для закаливания детей летом

Существуют множество способов закаливания, но самым основным было и остается использование сил природы. Несмотря на то, что летом такие процедуры можно проводить более длительное время, все же следует разумно относиться к пребыванию на солнце и обливаниям, особенно у детей самого раннего возраста, и делать все постепенно.

Солнце

Летом эффект от солнца выражается не в одном лишь красивом загаре, который, кстати, особенно детям и не нужен, а в пополнении организма витамином D. Именно тогда он естественным образом поступает в организм, накапливаясь на месяцы вперед. Одновременно с этим восполняется и уровень гемоглобина.

Солнечные ванны полезны деткам, начиная с рождения. Но проводить их нужно с осторожностью, начиная с пяти минут, доводя постепенно до часа для более старших деток. Пребывание на солнце будет полезными в утренние часы до 11.00 и в вечерние, когда солнце не так активно – после 16.00, а вот в полуденный зной находится под прямыми лучами опасно.

Во время принятия солнечных ванн желательно прикрыть голову ребенка панамкой и регулярно предлагать водичку, ведь обезвоживание в жаркие дни происходит очень быстро за счет активного потоотделения.

Вода

Закаливание летом детей как школьного, так и дошкольного возраста особенно актуально при помощи водных процедур. Постепенное понижение температуры воды укрепляет иммунную систему ребенка любого возраста, и следующий сезон он перенесет гораздо лучше в плане простуд.

Правила закаливания детей водой летом примерно такие же, как и в зимний период. Температура воды для обливания каждый день понижается на два градуса, постепенно доходя до прохладной. Дети в саду ежедневно в качестве закалки обливают ножки прохладной водой или плещутся в открытом бассейне на площадке.

Если есть возможность, хорошо бы приобрести маленький бассейн для двора, чтобы у ребенка была постоянная возможность поплескаться вдоволь. Кожа привыкает к разности температур, что очень полезно для здоровья.

Воздух

Как таковой закалки от пребывания на воздухе ощутить нельзя, но она, конечно же, есть. В памятке для родителей о закаливании детей летом говорится, что проводить на свежем воздухе в это время года ребенок должен не менее 4 часов в день. Если есть возможность, то это время нужно максимально увеличить, что, несомненно, благоприятно отразится на здоровье ребенка в любом возрасте.

Не игнорируя рекомендации медиков, родители могут существенно повысить иммунитет ребенка в летний период вне зависимости от того, повезут ли его к морю, или просто оздоровят в сельской местности.