**«Летние закаливания»**



Лучше начинать **закаливание** вашего ребенка летом.

Для этого есть все условия - воздух, солнце и вода.

Конечно, нужно учитывать многие факторы детей - возраст, физическое состояние и здоровье. Правильное проведение **закаливающих** процедур - это залог успеха здоровья вашего ребенка. Что значительно поможет укрепить иммунитет и избежать простудных и других заболеваний в холодное время года.

Процедуры можно разделить на две группы:

* Общие - правильный режим дня, сбалансированное питание, физические упражнения.
* Специальные - воздушные, водные процедуры, и солнечные ванны.

Все **закаливающие** процедуры нужно после осмотра вашего педиатра. Есть правила проведения **закаливающих процедур**:

* Начинать **закаливание** ребенка нужно с воздушных ванн. Гуляйте чаще на свежем воздухе в одно и тоже время. Хороши утренние прогулки до 11 часов и после 16 часов, когда воздух не очень разогрет солнцем. Обязательно головной убор для ребенка, во избежание солнечного удара.
* на отдыхе разрешайте ребенку бегать босиком по пляжу, траве. Это естественный массаж стоп. Соблюдая при этом безопасность, осмотрите места предметы, которые могут принести травму.
* находиться на солнце не более 2 часов. Лучше утром до 11 часов.
* Водные процедуры в естественных водоемах, только детям после 3 лет.

Если ребенок ослаблен, тогда нужно проводить обтирание прохладным влажным полотенцем, а затем растереть сухим полотенцем. Здоровым детям можно купаться после приемов солнечных ванн в течении 10-15 минут. Температура воды должна быть 23 градуса, воздух 25 градусов. Погода без ветра и солнечная. Водные процедуры в течении 7-10 минут. Время купания увеличивайте постепенно. После купания растереть кожу на сухо полотенцем, переодеть в сухое белье.

Рекомендации:

\*не позволяйте детям купаться на голодный желудок, либо после еды через 1.5 часа.

\* проводите **закаливающие процедуры ежедневно**. Увеличивайте длительность пребывания на воздухе.

\*совмещайте процедуры с играми, возьмите мяч, игрушки, пойте песни, разучивайте стихи.

\* сочетайте процедуры с массажем стоп, не допуская переохлаждения ног.

\* с маленькими детьми делайте все вместе. Будьте примером для своего ребенка

**Закаленный** ребенок сможет противостоять сезонным заболеваниям, хорошо справиться с вирусными инфекциями. **Закаливание** делает вашего малыша сильным, крепким, выносливым и счастливым.

Автор репортажа: Папулова Алена Юрьевна, инструктор по физической культуре