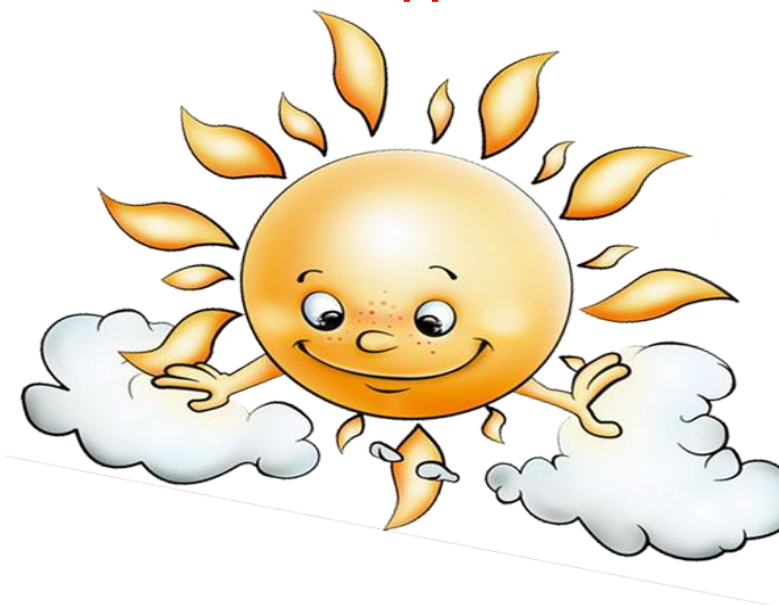


## Закаливание детей летом.



Если ваш ребенок слишком часто болеет или вы просто решили укрепить его иммунную систему - комплекс процедур, рассчитанный на закаливание детей летом это то, что вам необходимо.

Закаливание детей летом – это комплекс процедур, нацеленных на укрепление иммунной системы организма ребенка, на усиление стойкости к небезопасным воздействиям извне. Регулярное и правильное закаливание детей летом, которое непременно должно принимать во внимание их возраст, конкретные особенности, позволяет достичь эффекта, который будет заметен в период, когда дети чаще всего простужаются, во время межсезонья, коварного резкими температурными скачками. Итак, какие процедуры можно и нужно включить в комплекс закаливания в летние детские каникулы?

**Воздушное закаливание.** Эта процедура не требует никаких затрат со стороны родителей. Длительные прогулки на свежем воздухе и сон на улице – позволяют использовать воздействию температурных перепадов в целях закаливания. Не следует слишком закутывать ребенка, одевать его нужно соответственно погоде.

**Закаливание водой.** Умывание — самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям в возрасте с полтора лет рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди до пояса. Начинать надо теплой водой (30—32 °С, постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело ребенка растирают махровым полотенцем.

Одним из самых популярных методов закаливания для детей считается контрастное обливание ножек. Ножки ребенка надо предварительно согреть. Затем нужно поставить в ванну два таза. В одном из них будет вода, температура которой достигает 40 градусов, а в другом – около 36. Погружать ножки надо попеременно в горячую и прохладную воду, держа их там до 20 секунд. Число погружений должно быть не больше шести. Через пять дней надо на 10 градусов понизить во втором тазике температуру воды. Если ребенок здоров, заканчивать процедуру надо холодной водой, если же малыш ослаблен – горячей. Разрешается добавлять в воду отвары целебных трав. Деткам старшего возраста можно устанавливать более ощутимую разницу температур в тазиках.

Проводя закаливание летом, можно научить малыша ходить босиком. Пусть он бегает по зеленой траве, а еще лучше по росе утром, пусть его ножки омывает прохладная вода водоема, стопы человека устроены таким образом, что переохладиться трудно. Если ребенок привыкнет к хождению без обуви, он не будет болеть зимой. Естественный массаж стоп также является известным методом закаливания детей.

**Солнечное закаливание.** Превосходным оздоравливающим эффектом летом является солнечное закаливание. Уложите ребенка на подстилку в солнечное место. Пусть его ножки будут направлены к солнцу, а тело нагревается равномерно. Лучше, если голова малыша будет находиться в тени. Следите за тем, чтобы воздух не был слишком горячим, иначе малыш может получить солнечный удар.



**Закаливание летом это всем нам известный комплекс – солнце, воздух и вода!**

Ребенок, закалившись в летнее время, прекрасно переносит период зимних вирусных инфекций, меньше устает, капризничает, и в дальнейшем доставляет меньше хлопот своим родителям.