

О закаливании детей в летний период.

Несколько рекомендаций для родителей по закаливанию детей

в летний период:

- **Предварительно проконсультироваться с педиатром.** Врач даст рекомендации по выбору методов закаливания с учётом состояния здоровья ребёнка.
- **Постепенно увеличивать силу закаливающего фактора** (воздуха, воды, солнца). Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий, это может вызвать переохлаждение и заболевание ребёнка.
- **Проводить закаливающие мероприятия регулярно**, без перерывов, поскольку даже при небольших перерывах полностью исчезает достигнутый эффект.
- **Закаливаться играя.** Эффект будет сильнее, если ребёнку понравится этот процесс. Можно использовать игрушки, стихи, песенки, чтобы занятие было весёлым и интересным.
- **Сочетать процедуры с массажем стоп.** Можно позволить ребёнку походить босиком по траве или песку. Но не допускать переохлаждения ног, так как у детей ещё несовершенна терморегуляция.
- **Всё делать вместе.** Родителям следует постоянно обогащать движения малышей, показывать им новые интересные варианты действий.
- **Не допускать перегрева на солнце** или переохлаждения при водных процедурах. Ребёнок не должен перегреваться на солнце или переохлаждаться, так как терморегуляция у детей несовершенна.

Закаливание детей в летний период важно для их здоровья в последующее холодное время года. Хорошо закалённый летом ребёнок отлично адаптируется в зимний период к вирусным инфекциям.