

«Закаливание детей летом»

Наступило лето – самая прекрасная пора года. Именно летом можно в полную силу использовать природные источники (солнце, воздух и воду) для закаливания растущего организма дошкольников.

Каждый взрослый знает о том, что закаливание помогает в укреплении и сохранении здоровья его ребенка, оно необходимо и для профилактики различных болезней.

Закаливающие мероприятия помогают оздоровить и укрепить организм ребенка, улучшить кровообращение и обмен веществ. Кроме того, при закаливании происходит эффект общеукрепляющего воздействия на организм растущего ребенка, возникает необходимая устойчивость нервной системы к воздействию различных факторов окружающей среды.

Закаленный ребенок может легко переносить жару, холод, непогоду осенью и зимой, быстро адаптироваться ко всем неблагоприятным факторам.

Родители, помните, что закаливая своего ребенка в летний период, Вы не только снижаете количество у него простудных заболеваний осенью и зимой, но и что немаловажно укрепите его иммунитет.

Самые главные помощники при закаливании летом – **природные факторы** – солнце, воздушные ванны и водные процедуры.

Для закаливающих летних процедур нет никаких противопоказаний. Однако следует помнить о том, что время закаливания необходимо четко дозировать, чтобы не нанести вред организму ребенка.

Самое первое закаливание летом – **воздушные ванны**. Они приводят к тому, что организм осенью и зимою более устойчив к простудным заболеваниям. Самое первое, что необходимо обеспечить для этого вида закаливания – хорошая вентиляция помещения, в которой находится ребенок.

Самое лучшее время воздушного закаливания – **утро**, когда организм пробудился после сна, можно прогуляться в парке, в саду. Если еще включить в эту прогулку общеукрепляющие упражнения (зарядку), то эффективность такого закаливания только повысится.

Также можно использовать в воздушном закаливании дневной сон ребенка на свежем воздухе, что будет способствовать не только отдыху ребенка, но и укреплению его здоровья.

Родители, помните о том, что именно летом у Вашего ребенка есть прекрасная возможность быть на свежем воздухе, несмотря на любую погоду. Запомните, что **любой день без прогулки навсегда потерян**.