

Закаливание детей летом



Такая нелюбимая многими мамочками процедура как **закаливание детей летом и зимой** - это прекрасный способ укрепить иммунитет ребенка, повысить его сопротивляемость к различного рода инфекциям. Помимо повышения устойчивости организма маленького человека к простудным заболеваниям, закаливающие процедуры помогают укрепить здоровье ребенка в целом, нормализовав его кровообращение, обмен веществ, улучшить умственную деятельность и повысить тонус нервной системы. Согласно исследованиям врачей-педиатров, ребенок, который укрепляет свой организм, меньше болеет, реже страдает от приступов плохого настроения, более стрессоустойчив, чем обычные, «тепличные» дети. [Детская медицина](#) считает, что закаливать детей можно и нужно - важно делать это правильно.

Для начала первых процедур необходимо выбрать подходящий сезон - **болезненным малышам лучше всего подойдет закаливание детей летом**. В летний комплекс процедур включают два вида закаливания - воздушное и водное.

Воздушное закаливание не предполагает никаких особых трат со стороны родителей - достаточно одеть его по погоде и позволять проводить как можно больше времени на свежем воздухе. После того, как иммунитет малыша наберет силу, необходимо одевать его чуть

прохладнее, чем обычно. Важно делать это аккуратно, не стараясь укоротить процесс закаливания.

Когда лето войдет в свою жаркую стадию, можно приступать к водным процедурам. Для этого понадобится термометр и небольшая ванночка, в которую следует окунать ребенка, каждый раз снижая температуру воды на один градус. Ослабленного малыша хорошо просто растереть полотенцем, смоченным водой комнатной температуры. Если вы заметили, что ваше чадо уже хорошо переносит температуру в 20 градусов Цельсия, можно разрешить ему купаться в естественных водоемах, постепенно увеличивая время его нахождения в воде от 7 минут до получаса.

Закаливание детей летом, помимо воздушных и водных процедур, также включает в себя солнечные ванны. Утреннее солнце насыщает организм ребенка витамином D, укрепляя его кости и иммунную систему. При этом необязательно просто лежать - пусть ребенок двигается, бегает, играет, но не более 2 часов подряд и с панамой на голове.

Закаливание организма ребенка - это мероприятие, которое поможет родителям отдохнуть от постоянных «больничных», а малышу - укрепить свое здоровье и научиться получать большее удовольствие от жизни, проводя свое свободное время не с градусником в постели, а на свежем воздухе вместе с друзьями. Начать закаливать детей летом - это самый комфортный способ.

