

Закаливание ребенка летом.

Закаленный ребенок обладает

крепким здоровьем. Его не пугают ни сильные морозы, ни жара, он легко переносит резкие изменения погоды. И это потому, что с ранних лет подружился со свежим воздухом, солнечными лучами и водой.

Естественные силы природы – прекрасные силы **закаливания организма**, только надо ими уметь пользоваться. Конечно нельзя требовать от детей, чтобы они действовали по «науке», дети любят купаться и загорают прежде всего потому, что им весело и приятно. Но задача **родителей – проследить за тем**, чтобы эти силы природы приносили пользу **ребенку, закалили его организм**, сделали его крепким, выносливым, сильным. **Закаливание** нужно начинать с первых дней жизни **ребенка** и проводить систематически, изо дня в день.

Начинать и бросать – это только вредит здоровью ребенка.

Закаливать нужно постепенно, каждый раз слегка изменяя температуру воды, воздуха, а так же продолжительность процедуры. Приступая к **закаливанию** нужно посоветоваться с врачом. Ежедневные прогулки в любую погоду, сон в любую погоду на свежем воздухе, или при открытой форточке, игры по-возможности не в закрытом помещении, воздушные ванны – все это благоприятно действует на здоровье **ребенка**, укрепляет его организм.

Солнце – тоже добрый друг детского здоровья: оно улучшает обмен веществ, состав крови, болезнетворные микробы. Но оно очень строгий друг. Длительные пребывания на солнце приводит к перегреву, вызывает сильный ожог на наиболее чувствительные участки кожи. При этих ожогах температура тела **ребенка поднимается до 40 С**. Так же может развиваться малокровие, обостриться ранее перенесенное заболевание. Время пребывания на солнце нужно дозировать от 5 мин. до 30-40 мин, пока не появится ровный загар. Не надо чтобы **ребенок загорал лежа**, пусть он играет, двигается. Голова у него должна быть накрыта. Не следует принимать солнечные ванны натошак или сразу после еды... Наиболее подходящее время для загара – первая половина дня, когда солнце посылает много **ультрафиолетовых лучей**.

Закаливание организма водой начинается с обтирания. Рукавичкой из фланели, смоченной водой, обтирают шею, руки, грудь, спину, ноги. Затем сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Первоначальная температура воды около 34С. Каждые 2-3 дня температуру воды можно снижать на 1, доводя его постепенно до комнатной, а то и ниже. После того как организм привыкает к обтиранию, можно переходить к обливанию и души, соблюдая при этом ту же последовательность.

Купание – это такое средство **закаливания**, когда на организм **ребенка действуют и вода**, и воздух, и солнце. Дети очень любят купаться. Но нужно внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался.

Сначала разрешается быть в воде 4-5 мин., впоследствии до 20 мин. Важно учитывать возраст **ребенка**, состояние его здоровья.

Самая приятная водная процедура – водное плавание. Эта наука пригодится в жизни, и нужно помочь **ребенку овладеть ею**. Плавание тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела.

При любом **закаливании** необходимо следить за здоровьем **ребенка**, прекращая процедуру при малейших признаках недомогания, а возобновив, делать в такой последовательности и постепенности что и в первый раз.