

Консультация для родителей

«Закаливание детей летом»

Уважаемые родители!

Закаливание – это отличный способ укрепить иммунитет. Особенно полезно закаливание детей летом. Если говорить о физическом развитии, то закаливание детей летом позволяет улучшить физическую форму, нормализовать деятельность дыхательной, опорно-двигательной и других систем организма. Закаливание подразделяется на водное, воздушное и массажное.



Воздушное закаливание детей летом заключается в прогулках. Закаливание воздухом основано на некоторых незначительных перепадах окружающей температуры, что укрепляет сопротивляемость организма. Особенно важна одежда ребенка – она должна быть максимально открытой и легкой, чтобы свежий воздух обволакивал детскую кожу.

В летнее время отдых возле воды – отличный повод проводить закаливания ребенка. Предпочтение следует отдавать морю, чистым озерам и рекам. Минимальная температуры воды должна быть 22 градуса. Закаливание детей летом в водоеме первое время не должно превышать 5-7 минут, но постепенно длительность нужно увеличивать.

В летнюю пору рекомендуется ходить босиком по поверхности, усыпанной песком или галькой. Такой метод закаливания детей летом является эффективной профилактикой плоскостопия. Босоногие прогулки можно совершать на берегу моря или реки.

В результате закаливания ребёнок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры, но и к другим инфекционным болезням. Закалённые дети обладают хорошим здоровьем. Все эти

результаты свидетельствуют о положительном действии закаливающим процедур.

Надеемся консультация оказалась для вас полезной!