

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ: МЕТОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Закаливание – это тренировка защитных сил организма. Оно помогает ребёнку легче переносить перепады температуры, реже болеть и быть активным и жизнерадостным!

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ЛЕТОМ

1 ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ



Пребывание на свежем воздухе в лёгкой одежде или без неё постепенно приучает организм к воздействию воздуха. Начинайте с 10–15 минут в день, увеличивая время.

2 СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ



Утреннее солнце – источник здоровья и витамина D! Принимайте солнечные ванны до 11 часов утра по 5–15 минут, постепенно увеличивая время. Следите за самочувствием ребёнка.

3 ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



Обливание, обливание ног, контрастный душ или купание в открытых водоёмах повышает устойчивость к холоду и укрепляют иммунитет. Начинайте с прохладной воды и постепенно снижайте температуру.

4 ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ



Ходение босиком по траве, песку, гальке стимулирует активные точки на столах, улучшает кровообращение и повышает сопротивляемость организма.

5 КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЁМАХ



Купание в озере, реке или море – отличное средство закаливания. Температура воды должна быть комфортной для ребёнка, а время пребывания в воде – постепенно увеличиваться.

6 КОНТРАСТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ



Чередование тёплой и прохладной воды (обливание ног, рук) тренирует сосуды и повышает устойчивость к перепадам температур.

7 ПРАВИЛЬНАЯ ОДЕЖДА



Одевайте ребёнка по погоде. Лёгкая одежда из натуральных тканей помогает коже дышать и защищает от перегрева.

8 АКТИВНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



Подвижные игры, бег, прыжки, велосипед – укрепляют организм, улучшают обмен веществ и повышают выносливость.

9 ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ ДНЯ



Полноценный сон, правильное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе – важные условия для успешного закаливания и крепкого иммунитета.

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Закаливание должно быть постепенным и систематическим. Не торопитесь!



Учитывайте состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка.



Начинайте процедуры в хорошем настроении и при комфортной погоде.



После водных процедур вытирайте ребёнка насухо и оденьте, чтобы он не замерз.



Будьте примером! Закаливайтесь вместе с детьми.

ЗАКАЛИВАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!
Пусть лето принесёт вашему ребёнку крепкий иммунитет и море радости!