

«Лето с пользой для здоровья!»

Наконец-то настало лучшее время года – лето. Лето – это блестящие капельки росы на траве, яркое солнце, синее небо, пение птиц, аромат цветов... Лето пришло, можно вволю побегать, порезвиться, поиграть в разные игры, полюбоваться красотой окружающей природы. А ещё лето – это пора укрепления здоровья и закаливание организма ребенка. Закаливание – это тренировка организма к разнообразным воздействиям внешней среды, повышение его устойчивости к колебаниям температуры (жаре, холоду, ветру). Начинаем закалять детей в летний период с малых дозировок, постепенно увеличивая длительность процедур.

Солнечные ванны

Солнечные ванны назначают после воздушных ванн продолжительностью 10 – 20 минут. Проводить солнечные ванны лучше с 9.00 до 11.00 часов, до наступления жары, когда солнечная реакция богата ультрафиолетовыми лучами. Начинают с 1 минуты и увеличивают до 3 ванн по 10 минут.

Воздушные ванны

Во время воздушных ванн улучшается кожное дыхание, благоприятно воздействие на нервную систему. Воздушные ванны проводят в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и ветра, в затененном месте. Ребенок остается в одних трусиках, сандалиях, играет с игрушками.

Водные процедуры

Обливать ребенка из лейки или кувшина, следя за тем, чтобы вода не попадала ему на голову. Проводим обливание по возвращении с прогулки, до обеда, на открытом воздухе.

Элементами закаливания являются также частое проветривание комнат в любое время года, сон при открытых окнах летом, умывание холодной водой и одежда в зависимости от сезона. Непрерывное пребывание на свежем воздухе, систематически проводимые закаливающие мероприятия значительно укрепляют здоровье детей.

Босиком по песку и траве

Очень советуем приучать детей ходить босиком, конечно, когда земля хорошенько прогреется. Но уже заранее можно начинать подготовку к этому.

Хождение босиком не только представляет собой хорошую закаливающую процедуру, но и тренирует мышцы, поддерживающие свод стопы, предупреждая плоскостопие.

Лето – прекрасная пора для отдыха!