**Закаливание детей летом**

Лето — это самое подходящее время для закаливания детского организма. Однако, для того, чтобы все ваши усилия не оказались тщетны и ребенок не оказался в постели с простудным заболеванием, следует знать некоторые правила и возможные способы закаливания детей в летний период.

Правила закаливания для детей:

* начинайте закаливание как можно раньше (оздоровительные процедуры можно проводить с 6-7 дня жизни ребенка по соглашению с педиатром);
* закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
* увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
* следите за тем, чтобы ребенок не замерз от холодной воды или, на оборот, не перегрелся на солнце;
* общие процедуры закаливания детей летом следует сочетать с физическими упражнениями и массажем;
* правильно подбирайте одежду и обувь ребенка: они должны соответствовать температуре воздуха, а также быть из натуральных тканей и материалов;
* лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Как закалять ребенка летом?

Основные закаливающие факторы природные и легкодоступные — воздух, вода, и солнце.

Принцип закаливания детей воздухом основан на воздействии плавных воздушных перепадов воздуха на детскую кожу. Для этого достаточно позволять ребенку проводить на свежем воздухе как можно больше времени. Летние прогулки должны составлять минимум 3-4 часа утром и вечером, избегая жаркого солнца в обеденные часы.

Солнце – добрый друг детского здоровья: оно улучшает обмен веществ, состав крови, болезнетворные микробы, а также насыщает организм ребенка таким необходимым витамином D. 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. Не надо, чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается. Главное - не забудьте одеть ребенку панамку, либо следите за тем, чтобы его голова находилась в тени.

Не следует принимать солнечные ванны натощак или сразу после еды… Наиболее подходящее время для загара – первая половина дня, когда солнце посылает много ультрафиолетовых лучей.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста считается закаливание холодной водой. Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже +25° и воды +23°. К тому же, первые водные процедуры не должны быть долгими — не более 3-5 минут, с каждым разом немного увеличивая время провождения в воде. Водные закаливающие процедуры также можно проводить и дома путем умывания, обтирания или обливания ребенка водой. Изначально температура воды должна составлять +28°С, затем её необходимо постепенно довести до +22 °С, снижая каждые 2-3 дня на 1 градус.

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.