

## Виды закаливания детей летом

### • Водное закаливание

Летом большинство семей устраивают отдых на водоемах – это может стать отличным поводом, чтобы начать закаливание ребенка. Но тут нужно серьезно отнестись к выбору водоема, поскольку многие могут оказаться, наоборот, очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки (важно чтобы рядом с ними не было промышленных заводов и фабрик).

*При водном закаливании процедуры могут быть следующими:*

1. умывание прохладной водой;
2. гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
3. ванны для ног;
4. обливание ног;
5. общее обливание;
6. контрастный душ;
7. купание в открытых водоемах.

Должна быть проведена четкая последовательная подготовка ребенка. Сначала – обтирание мокрым полотенцем, затем умывания прохладной водой, летний душ, а потом уже и закаливание в водоемах в летнюю пору. Особенно важно придерживаться этой последовательности, если ребенок сравнительно маленький.

### • Солнечное закаливание

Суть солнечного закаливания в получении воздействия солнечного света и как следствие – витамина D. Он является очень полезным составляющим здоровья и развития детей. *Существуют некоторые правила летнего солнечного закаливания:*

1. во время прогулок ребенок должен иметь что-то на голове, а голова должна находиться в тени;
2. лучше всего подойдет время дня от 8 до 10 часов утра или же вечером после 5 часов;
3. солнечные ванны нужно начать с минимальной длительности в 5 минут;
4. нужно использовать защитный солнечный крем.

Не менее важно не упускать из вида ребенка, поскольку он может снять головной убор и заработать солнечный удар.

### • Другие виды закаливания детей летом

Воздушное закаливание является одним из самых простых и не требует никаких затрат. Нет у него и противопоказаний. Рекомендуется, кроме городских парков с ребенком еще посещать время от времени лес, реки. При прогулках стоит обратить внимание на одежду. Она должна быть очень удобной, легкой. Сама одежда в идеале должна быть из натуральных тканей и нитей.

Используют также и массаж стоп. Он достаточно новый, но многие отзываются о его высокой эффективности. В идеале он предусматривает прогулки босиком по песку или гальке, но проводить такие процедуры в домашних условиях невозможно. Правда есть решение – специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп.

Это защитит ребенка от появления плоскостопия, других патологических болезней ног. Кроме того, неровная поверхность, по которой ступает нога, в сила действовать на множество нервных окончаний.

Вид и количество процедур закаливания зависят даже от особенных черт характера ребенка, и тем более от физического здоровья. Консультация у врача займет немного времени – но поможет предусмотреть нежелательные исходы. Не стоит ею пренебрегать, особенно когда речь идет о здоровье чада.