Консультация для родителей

商商商商商商商商商商商商商商

«Закаливание детей в летний период»

Чтобы малыши как можно реже болели, необходимо укреплять их иммунную систему. В детских садах часто проводят консультацию для родителей на тему закаливания детей летом, ведь в это время года можно в полной мере использовать природные факторы, такие как вода, солнце и воздух.

Использование природных факторов для закаливания детей летом

*

高高高高高高

Существуют самые различные способы закаливания, но самым основным было и остается использование сил природы. Несмотря на то, что летом такие процедуры можно проводить боле длительное время, все же следует разумного относиться кольебыванию на солнце и обливаниям, особенно у детей самого раннего возраста, и делать все постепенно.



意意意意意意意意意意意意意意意意意

Летом эффект от солнца выражается не в одном лишь красивом загаре, который, кстати, особенно детям и не нужен, а в пополнении организма витамином D. Именно тогда от естественным образом поступает в организм, накапливаясь на месяцы вперед. Одновременно с этим восполняется и уровень гемоглобина.



香香香香香香香香香香香香香香香香香香香

Солнечные ванны полезны деткам, начиная с рождения. Но проводить их нужно с осторожностью, начиная с пяти минут доводя постепенно до часа для более старших деток. Пребывание на солнце будет полезными в утренние часы до 11.00 и в вечерние когда солнце не так активно — после 16.00, а вот в полуденный зной находится под прямыми лучами опасно.

Во время принятия солнечных ванн, желательно прикрыть головку ребенка панамкой и регулярно предлагать водичку, ведь обезвоживание в жаркие дни происходит очень быстро за счет активного потоотделения.

海海海海海海海海海海海海海海海海海



高海海海海海海海海海海海海海海

Закаливание летом детей как школьного, так и дошкольного возраста особенно актуально при помощи водных процедур. Постепенное понижение температуры воды укрепляет иммунную систему ребенка любого возраста, и следующий сезон он перенесет гораздо лучше в плане простуд.

Правила закаливания детей водой летом примерно такие же, как и в зимний период. Температура воды для обливания каждый день понижается на два градуса, постепенно доходя до прохладной. Детки в саду ежедневно в качестве закалки обливают ножки прохладной водичкой или плещутся в открытом бассейне наплощадке.



苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍苍

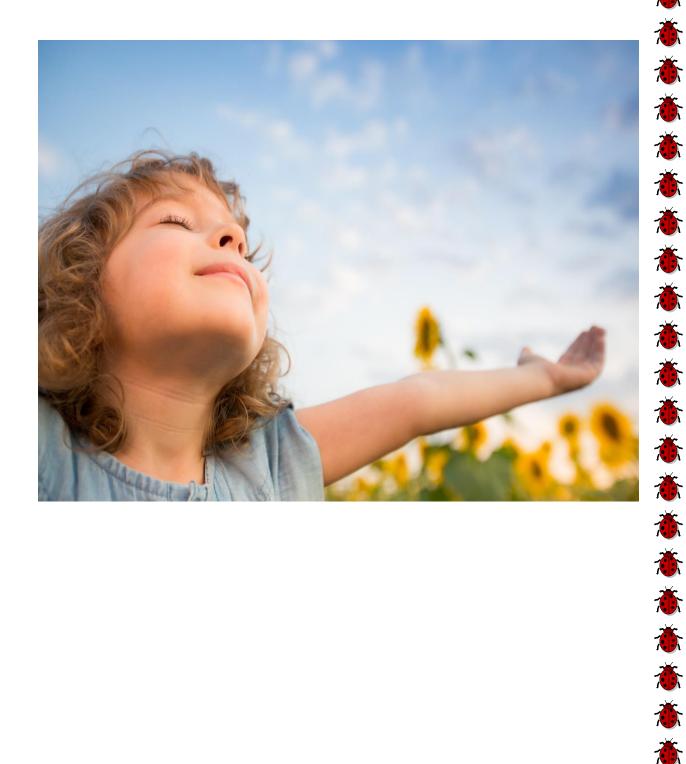
Если есть возможность, хорошо бы приобрести маленький бассейн для двора, чтобы у ребенка была постоянная возможность поплескаться вдоволь. Кожа привыкает к разности температур, что очень полезно для здоровья.

商商商商商商商商商商商商商商商



香香香香香香香香香香香香香香香香

Как таковой закалки от пребывания на воздухе ощутить нельзяно она, конечно же, есть. В памятке для родителей о закаливаний детей летом говорится, что проводить на свежем воздухе в это время года ребенок должен не менее 4 часов. Если есть возможность, то это время нужно максимально увеличить, что, несомненно, благоприятно отразиться на здоровье ребенка в любом возрасте.



香香香香香香香香香香香香香香香香香