

Консультация для родителей «**Закаляйтесь с детства**»

Летом очень хорошо дать ребенку возможность бегать босиком. Замечательным эффектом закаливания обладает хождение босиком по росе. Как можно чаще разрешайте ребенку бегать по воде на речке, на озере. Не надо специально загорать, лучше раздеть малыша, и пусть он бегаёт, попадая то в тень, то на солнце. На речке не заставляйте его сразу купаться.

Дети очень любят играть около воды, они сами захотят в воду, стоят в ней. Дайте им самим проявить желание искупаться. Тогда они не боятся воды и с удовольствием купаются.

На даче можно обливать детей прямо на улице. Хорошо рано утром поставить ванну с холодной водой (лучше из колодца) на солнце, затем днем, перед обедом, дать малышу

поплескаться в ней, а потом облить холодной водой, завернуть в пеленки и унести в дом. Для детей раннего возраста, страдающих рахитом, хорошо сделать песочницу и расположить её так, чтобы рано утром она была на солнце, а попозже, когда ребенок выйдет на улицу, оказалась в тени. Ребенку очень полезно сидеть и играть на теплом песке в тени.

Спать летом в саду полезно всем детям, но только не на ярком солнце, а в тени деревьев.

Все на прогулку!

Для начала определимся с термином. Под детской прогулкой подразумевается пребывание на свежем воздухе, не ставящее своей целью выполнение каких-либо других функций. То есть поход по магазинам с родителями не значит, что ребенок на сегодня погулял! Поход в гости также не является для здоровья детей прогулкой в полном смысле этого слова.

Любое человеческое жильё - это накопитель бактерий (в том числе и болезнетворных), источник повышенной концентрации пыли, факторов бытовой химии и аллергенов (ковры, мягкая мебель, шерсть, лаки и т.д.), полное отсутствие контакта с ультрафиолетовым излучением, что особенно важно для детей, так как именно под

действием УФ лучей в коже вырабатывается витамин Д.

Кроме того, любое замкнутое пространство приводит к резкому ограничению двигательной активности.

В тоже время пребывание на свежем воздухе позволяет очистить легкие от накопившейся в них бытовой пыли и улучшить функционирование слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Повышение энергозатрат путем двигательной активности на улице оказывает стимулирующее влияние на все жизненно важные системы организма, особенно на сердечно-сосудистую и иммунную.

Родителей понять можно, так много предстоит сделать за день, что «выгул» ребенка так или иначе становится дополнительной тратой времени. Но помните, уважаемые папы и мамы, хорошая прогулка важна для ребенка не меньше, чем здоровая еда, спортивная секция или развивающая студия!