**Использование природных факторов**

**для закаливания детей летом**

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

**Солнце**

Летом эффект от солнца выражается не в одном лишь красивом загаре, который, кстати, особенно детям и не нужен, а в пополнении организма [витамином D.](https://womanadvice.ru/sutochnaya-norma-vitamina-d) Именно тогда он естественным образом поступает в организм, накапливаясь на месяцы вперед. Одновременно с этим восполняется и уровень [гемоглобина.](https://womanadvice.ru/gemoglobin-u-detey)

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.

**Вода**

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 на площадке.

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.

**Воздух**

Как таковой закалки от пребывания на воздухе ощутить нельзя, но она, конечно же, есть. В памятке для родителей о закаливании 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.

Не игнорируя рекомендации медиков, родители могут существенно повысить иммунитет ребенка в летний период вне зависимости от того, повезут ли его к морю, или просто оздоровят в сельской местности.

