

夏季育儿知识小常识

许多细菌、病毒也“跃跃欲试”。孩子正处于生长阶段，各器官发育尚不完善，免疫力较差，极易受到细菌和病毒的攻击。那么我们应该如何预防呢？让我们一起来学习学习吧！

夏季适合孩子的运动：

1. 拉伸：双臂上举，然后向各个方向抻拉，同时踮起脚后跟，重复 6—8 次，中间稍休息。
2. 单杠练习：悬垂(20 秒、1 分钟)，同时身体向右左转动，双脚并拢；身体向前、后摆动；顺时针或逆时针方向摆动。
3. 跳跃式引体向上：下蹲，脊背保持平直，向上跳起，抓住单杠，并利用跳跃的惯性做引体向上(单杠的高度和双手的握距因人而异)。每次至少重复 6—8 次。
4. 跳跃：向上跳，逐渐增高，或达到一既定高度从稍高的地方向下跳：下蹲跳起。做 30—60 个不同姿势的跳跃，双脚用力蹬地。可选择练习，但开始就要按规定数量做；逐渐加大运动量。

均衡的营养，科学的为孩子安排膳食也是能够帮助孩子提高免疫能力的。

孩子一般喜欢色香味全的营养食谱，同时也喜欢色泽鲜艳丰富的食物，爸爸妈妈们在给孩子准备饮食的时候，除了要力求营养均衡，保证孩子每一天都摄取到充足的蛋白质和维生素，满足他们的生长需要之外，还要注意膳食的多样化，多元化，让幼儿多吃些新鲜水果和蔬菜等，开开胃，保证他们有充足的食欲。

夏季幼儿保健小常识除了要注意以上几点，还要注意让孩子早睡早起，充足的睡眠才是孩子进行良好的生长发官以及增强免疫能力减少生病概率的基础。

这就有赖于爸爸妈妈们帮助孩子培养良好的生活习惯，用一颗开心快乐的心，去迎接生活里的所有可能夏季幼儿保健小常识除了要注意以上几点，还要注意让孩子早睡早起，充足的睡眠才是孩子进行良好的生长发官以及增强免疫能力减少生病概率的基础。

这就有赖于爸爸妈妈们帮助孩子培养良好的生活习惯，用一颗开心快乐的心，去迎接生活里的所有可能。