

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА

Вот и наступило лето - пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения взрослых и детей.

Пусть всегда будет солнце! Родители должны знать наизусть: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при приеме солнечных ванн голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Всем известно о пользе закаливания. Его рекомендуют проводить не только взрослым, но и детям разных возрастов. И конечно, летняя пора – это прекрасное время оздоровления. Помимо повышения устойчивости организма детей к простудным заболеваниям, закаливающие процедуры помогают укрепить здоровье ребенка в целом, нормализовав его кровообращение, обмен веществ, улучшить умственную деятельность и повысить тонус нервной системы.

В летний комплекс процедур включают два вида закаливания - воздушное и водное.

Начинать закалять вашего ребенка нужно с проведения воздушных ванн. Никаких особенных правил, они не предусматривают. Просто гуляйте с ним на свежем воздухе, прикройте ребенку голову панамкой и позвольте двигаться, бегать, играть.

Летняя пора дает большую возможность для различных развлечений спортивного характера – качели, езда на велосипеде, самокате, игры с мячом, скакалками, кольцебросами, серсо. На детской площадке можно выполнять разнообразные упражнения: лазание, хождение по бревну, по бортикам песочницы.

Сочетайте процедуры с **массажем стоп**. Позвольте ребенку походить босиком по траве или песку. Но не допускайте переохлаждения ног.

Конечно, летом никак нельзя обойтись без **водных процедур**, купания в естественных водоёмах, которые дети просто обожают. Обтирание, обливание, умывание, общая ванна. Способы, связанные с водной стихией, самые эффективные. Даже взрослым рекомендуется контрастный душ, а для детей он обязателен.

Все хорошо в меру: во время закаливания детей в летний период ребенок не должен перегреваться на солнце или переохлаждаться при водных процедурах, так как терморегуляция у детей несовершенна.

Систематические занятия позволяют улучшить работу всех основных систем организма. С их помощью:

- ускоряется обмен веществ;
- улучшается сон;
- повышается аппетит;
- нервная система становится устойчивее.



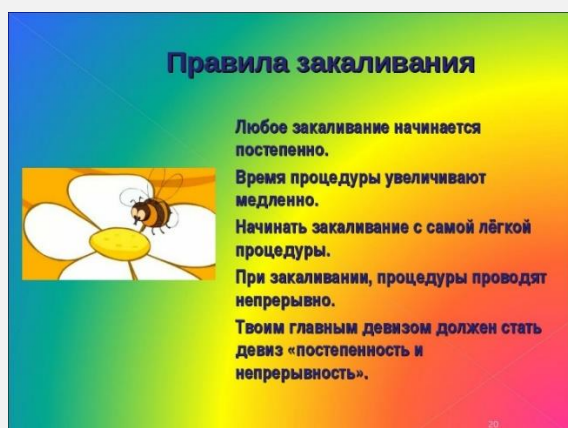
Уважаемые родители, предлагаю вам методы закаливания:

1. Воздушные ванны: летом на улице при температуре +22+28 С, 2-3 раза в день.
2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 до 30 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.
3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.
4. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании, ноги растирают до розового цвета кожи ребенка.
5. Общее обливание: ребенок стоит или сидит, при этом голову не обливать, Температура воды старше 3 лет +33 С. Постепенно снижая на 1 С в неделю, +22 С летом. Длительность до 1,5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.
6. Душ: Лучше утром по 30-90 секунд при температуре воды +34 С, постепенно снижая до +22 С летом.
7. Баня (сауна): посещение начинать с одного захода на 5-7 минут на нижней ступеньке (полке), желательно одеть на голову ребенка шерстяную шапочку. В дальнейшем количество заходов увеличивается до трех раз. После каждого захода нужно охладиться в течение 10 минут, лучше под душем. В бане и после посещения её необходимо принимать небольшое количество ягодного морса или фито чая. Посещать баню можно с 2-3 летнего возраста. Противопоказано посещение бани детям с тяжелыми хроническими и врожденными заболеваниями.
8. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности ребенка.

Добиться положительных результатов можно только при условии настойчивости и терпения требовательных к себе мам и пап, которые должны стать для своих детей примером здорового образа жизни. Особенно важно проводить закаливание при подготовке детей к посещению детского сада или школы.

Соблюдая эти правила, вы сможете правильно организовать закаливание.



Закаливание водой

1. Оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание.

Рекомендации:

Виды ванн	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше +40°C	5-8 мин.
Тёплые	+36...+40°C	10-20 мин.
Нейтральные	+33...+35°C	6-30 мин.
Прохладные	+20...+32°C	3-5 мин.
Холодные	До +19°C	3-15 сек.

Виды процедур:

- Обтирание;
- Обмывание стоп;
- Полоскание горла;
- Обливание водой;
- Душ;
- Купание в открытых водоёмах.



Инструктор по физической культуре Марковец Л.А.