

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Лето – замечательное время года! Детям можно большую часть дня играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

1. Воздушные ванны- начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках) Так же полезен дневной сон на воздухе. Дети от года до 7 лет спят на свежем воздухе в течение всего дневного сна, полагающегося им по режиму.

2. Закаливание солнцем

лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы.

Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в лёгкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-4 дня вместо рубашки наденьте майку, ещё через несколько дней он может принимать процедуры голышом.

Длительность первых сеансов 1-4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3-4-летних детей до 12-15 минут, 5-6-летних – до 20-25 минут и для 5-7-летних - до 20-30 минут.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта лёгким, светлым головным убором.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день.

Внимание, мамы и папы: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребёнка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу.

3. Закаливание водой.

Наиболее доступная местная водная процедура - обливание ног. Из ковша быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды - 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же после процедуры, ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Одно из важнейших правил закаливания - постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого - босиком.

Систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети 2-3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22-23 градусов С, воздуха 24-25 градусов С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается

до 6-8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при меньшей температуре воздуха, но не ниже 18 градусов С.

4. Очень полезна закаливающая процедура, существенно снижающая частоту простудных заболеваний – **хождение босиком.**

Приучать к нему ребенка можно постепенно. Сначала малышу дают возможность побыть без обуви некоторое время на разостланном ковре или одеяле, затем в теплые летние дни позволяют побегать по нагретому песку или траве. Вначале продолжительность не превышает 30-40 мин. в день. Постепенно увеличивается.

Однако пользу закаливающие процедуры принесут при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает Вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца) ;
- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

По каким признакам определить, эффективно ли закаливание?

Настроение - жизнерадостное, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие— бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость - нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит - хороший, активно ест все предлагаемые блюда, во время еды не отвлекается.

Сон - спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5-10 минут, во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей - неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна - необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т. п. Самое главное - не прекращайте закаливания!