

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Для северных детей особенно важны закаливающие процедуры: воздушные, солнечные и прежде всего водные. Медицинских показаний против закаливания нет. Необходимо только правильно подобрать и дозировать закаливающие процедуры для каждого ребёнка, опираясь на общие гигиенические требования:

- закаливающие процедуры нужно выполнять систематически, во все времена года, без перерывов;
- увеличивать длительность и интенсивность закаливающего воздействия следует постепенно;
- необходимо учитывать реакцию организма ребёнка, чтобы варьировать продолжительность и силу воздействия закаливающего фактора — солнца, воздуха или воды;
- все закаливающие процедуры не должны проводиться против воли и желания ребёнка, то есть необходимо увлечь, заинтересовать его самостроительством своего здоровья, проводить оздоровительные процедуры в игровой форме.

Воздушные ванны — одна из наиболее щадящих закаливающих процедур. Температура воздуха в комнате для воздушного закаливания ребёнка не должна быть ниже 18 °С. Зимой проветривайте помещения 4-5 раз в день по 10-15 минут, летом держите форточки или окна открытыми, но не допускайте сквозняков. Зимой старшим дошкольникам следует гулять в безветренную погоду не менее двух раз в день по 1,5-2 часа при температуре не ниже -15...-16°С.

Если ребёнок жалуется на неприятные ощущения, если у него появляется бледность кожных покровов, не прекращайте закаливающих процедур, но сделайте их щадящими. Например, ребёнок может быть легко одет, время воздушных ванн сократите до 5 минут, но проводите их несколько раз в день.



Закаливание солнцем.

Ультрафиолетовые лучи повышают устойчивость организма к внешним воздействиям.

Однако чувствительность ребёнка к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше его возраст, поэтому солнечные ванны как регулярные процедуры желательно проводить с 6 лет. При этом обязателен предварительный недельный курс ежедневных световоздушных ванн (под навесом, в тени). В рассеянных

солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых лучей и сравнительно мало инфракрасных, в отличие от прямого солнечного излучения. Именно инфракрасные лучи вызывают перегревание организма, что особенно опасно для детей с повышенной нервной возбудимостью. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, и пребывание ребёнка на солнце принесёт только пользу.

Летом рекомендуется проводить **световоздушные ванны** при температуре воздуха +20 °С, лучше в безветренную погоду, в Средней России — с 9 до 12 часов дня, в более жарком климате — с 8 до 10 часов. Продолжительность первой ванны — 5 минут, затем время световоздушного воздействия каждый день постепенно увеличивается до 30-40 минут и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) дети должны принимать не более 15-20 минут (за лето не более 20-30 ванн). Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха +30 °С. После солнечных ванн, а не до них полезны водные процедуры, причем после купания, даже если температура воздуха высокая, обязательно нужно вытереть ребёнка, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.

Водные процедуры.

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на детский организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоёмкость в 4 раза больше, чем воздуха. Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды.



Первая характеризуется повышенным спазмом сосудов кожи, а при более глубоком охлаждении — и подкожно-жировой клетчатки.

Вторая фаза отражает адаптацию к низкой температуре воды покраснением кожи, снижением артериального давления, улучшением самочувствия, подъёмом сил и активности.

Третья фаза (неблагоприятная) наступает, когда исчерпываются приспособительные возможности организма: возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб. При систематическом водном закаливании продолжительность первой фазы сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное — предотвратить третью фазу.

Контрастное закаливание. Контрастное воздействие температур — наиболее интенсивный вариант водного закаливания. Для детей, особенно ослабленных, чаще всего применяют контрастное обливание ног.

Нельзя обливать холодные ноги холодной водой, ноги предварительно нужно согреть.

Как организовать процедуру? Поставьте два таза с водой так, чтобы вода доходила до середины голени. В одном тазу температура воды должна всегда быть равной 37-38 °С, а в другом (в первый раз) на 3-4 °С ниже. Ребёнок сначала погружает ноги в горячую воду на 1-2 минуты, затем в прохладную воду на 5-20 секунд. Число попеременных погружений — 3-6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу понижайте на 1°С и доведите до +18 °С. У здоровых детей заканчивайте процедуру холодной водой, а у ослабленных — горячей

спасибо за внимание!