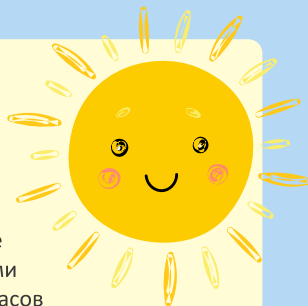


ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ

Закаливание солнечными лучами возможно только после «зимней» подготовки организма ребенка воздушными ваннами и водными процедурами, поскольку солнце действует гораздо сильнее, чем воздух и вода. В летние месяцы в средней полосе нашей страны лучшее время для пребывания детей под лучами солнца в утренние и вечерние часы, а вот в период с 12 до 15 часов загорать не рекомендуется, солнце наиболее активно и опасно. Начинать солнечную ванну можно не ранее, чем через 1,5 часа после еды, и заканчивать не позднее, чем за 30 минут до еды. Это обосновано тем, что высокая температура угнетает выделение пищеварительных соков.

Закаливающее действие солнца можно постепенно увеличивать, меняя одежду ребенка: вначале на него надевают рубашку с короткими рукавами, снимают чулки, носки, затем через 2-3 дня рубашку заменяют майкой и только еще через 2-3 дня оставляют в одних трусах. **Голова ребенка всегда должна быть защищена от солнца панамой или шапочкой с козырьком.**



Министерство здравоохранения
Калининградской области
ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



Основные принципы закаливания:

- проводить закаливающие процедуры систематически;
- увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;
- учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;
- начинать закаливание в любом возрасте и лучше в весеннее время;
- никогда не выполнять процедуры, если ребенок замерз, то есть не допускать переохлаждения;
- избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной водой или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце;
- правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;
- учитывать индивидуальные особенности ребенка и климатические факторы;
- закаливаться всей семьей;
- закаливание должно приносить радость;
- закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажем;
- в помещении, где находится ребенок, никогда не курить.

При регулярном длительном выполнении закаливающих процедур отмечается положительная динамика изменения всех систем организма. Происходит это за счёт мобилизации скрытых сил человека, повышая его адаптацию к самым разным факторам. Помимо положительных физических изменений, закаливание дисциплинирует, укрепляет силу воли.

ЗАКАЛИВАНИЕ

В системе здорового образа жизни

памятка для родителей



Что же такое здоровый образ жизни?

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.



Основные элементы здорового образа жизни — плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание.

Взрослые задумываются о закаливании своего чада лишь тогда, когда ребенок начинает часто болеть. Однако мудрые родители не должны дожидаться болезней, а должны заниматься их профилактикой, повышая иммунитет малыша.

Основные факторы закаливания - природные и доступные «Солнце, Воздух и Вода»



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом. Водные процедуры делятся на местные и общие. Наиболее доступная местная водная процедура — обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды 30°C. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2°C, доводят до 16-14°C. Сразу же после процедуры ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп. Для здоровых закаленных детей рекомендуется чередование воды температурой 38-18-38-18°C; для ослабленных, имеющих хронические заболевания, предлагается другая схема обливания, щадящая 38-28-38°C. При этом можно увеличить разницу между тепловым и холодным раздражителями: начальную температуру теплой воды 36-35°C постепенно увеличивают до 40-41°C, а температуру холодной воды с 24-25°C снижают до 18°C.

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, приучите ребенка ходить дома не в колготках, а в носках. Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 мин. снимал обувь и ходил в носках, после этого — босиком. Через неделю продолжительность процедуры (т.е. хождение босиком) увеличивают ежедневно на 1 мин. и доводят до 15-20 мин.

Прежде чем начать закаливать ребенка, проконсультируйтесь с врачами!

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°C. Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35°C через 3-4 дня снижается на 2°C и доводится до 22°C. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4°C выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2-х месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре — к обливанию. Продолжительность обливания постепенно увеличивается с 15 до 35 секунд. Для обливания лучше использовать лейку, подняв ее над ребенком на 6-8 см, так как, пользуясь душем, не всегда можно точно отрегулировать температуру воды.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Закаливание воздухом — это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха 20°C; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже 16°C.

Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов!

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны, их начинают при температуре воздуха 22°C продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18°C и увеличением продолжительности до 10-15 минут. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки — заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают чулки, майку, оставляя малыша в одних трусиках.

Закаливание свежим воздухом полезно всем детям, но особенно оно важно, если ребенок ослаблен. В то же время известно, что многие родители ошибочно считают необходимым всячески оберегать от «дуновения воздуха» слабого, часто болеющего ребенка. Нередко забота о нем сводится к тому, что его как можно теплее одевают, кутают. В такой одежде ребенку жарко, она затрудняет его движения, и в результате — очередная простуда.



Свежий воздух — замечательное средство закаливания детского организма!