



Консультация для родителей

«Укрепление здоровья детей в летний период»

*ЛЕТО - САМАЯ ЛУЧШАЯ ПОРА ДЛЯ
ЗАКАЛИВАНИЯ: СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА!*

Воздушные процедуры - самая легкая форма закаливания.

Свежий воздух - основа закаливания. Он стимулирует обмен веществ, повышает настроение и иммунитет, улучшает сон и аппетит.

Воздушные ванны являются фактором наименьшего воздействия на организм ребенка по сравнению с водными процедурами. Тем не менее, проведение данной процедуры требует специального контроля, поскольку при неправильном ее использовании дети могут исчерпать свои адаптивные возможности к изменению температуры и переохладиться.

При проведении воздушной ванны необходимо постепенно обнажать тело ребенка: вначале руки, затем ноги, далее обнажают тело до пояса, и лишь затем ребенка можно оставить в трусах.

Воздушные ванны лучше проводить сразу после утренней гимнастики: снимите с ребенка одежду, пусть стоит голеньким на ковре. Научите его простейшим приемам самомассажа. Основной принцип массажа - движение от периферии к центру. Руки растираются от кистей к плечу, ноги - от стопы к колену и бедру. Шея и грудь растираются круговыми движениями, спинку разотрите ребенку сами такими же круговыми движениями.

Эффективность воздушных ванн обеспечивается за счет длительного пребывания детей на свежем воздухе и соответствием одежды тепловому режиму в помещении и во время прогулки.

Это известно многим, но когда, как и насколько регулярно вы проветриваете свою квартиру? Как правило, заботливые мамы открывают форточку один-два раза в день на 5-10 минут. Этого явно недостаточно.

Свежий воздух должен быть во время утренней гимнастики, других физических упражнений, во время сна. Для этого

нужно проветривать помещение 4-5 раз в день по 10-15 минут. По крайней мере, раз в день проводите сквозное проветривание квартиры. Это можно делать во время прогулки детей.

Большое значение для дошкольников имеют прогулки на свежем воздухе.

Дошкольники должны гулять не менее 3-4 часов в день, желательно в любую погоду.

Температура воздуха в помещении:

Для детей 3–7 лет: 19–22 градуса.

При солнечной погоде, несильном ветре и температуре наружного воздуха выше 18 градусов следует держать все окна постоянно открытыми.

- При температуре ниже 18 градусов, наличии сильного ветра — открыт один оконный проем.
- При температуре ниже 16 градусов и дождливой погоде — должны быть постоянно открыты все фрамуги.

В дождливые дни и при температуре воздуха на улице ниже 18 градусов, воздушные ванны проводятся в помещении при соблюдении теплового режима.

Водные процедуры являются эффективным средством для увеличения адаптационных возможностей развивающегося организма ребенка дошкольного возраста. Использовать воду с целью закаливания нужно в сочетании с гигиеническими процедурами при умывании, мытье ног и т.п.

Проведению водных процедур должны предшествовать воздушные ванны.

В летний период водные процедуры проводятся в зависимости от наличия имеющихся условий и индивидуальных характеристик состояния здоровья ребенка. Самыми доступными, на наш взгляд, являются такие, как обширное умывание, мытье ног прохладной водой, полоскание полости рта и горла, игры с водой.

Водные процедуры проводятся обязательно в теплом помещении или в теплое время года на улице. Ножки от середины голени до ступни 4-5 раз обливаются водой.

Температура воды каждые три дня понижается на 1 градус от начальных 33 градусов. После обливания ножки вытираются насухо.

Вместо обливания можно проводить топтание в тазике (ванне) с прохладной водой. Вода должна доходить ребенку до середины голени. Температура ее также каждые три дня понижается на 1 градус, начиная с 33 градусов.

Продолжительность процедуры: первый день - 20 секунд, второй день - 40 секунд, третий день - 60 секунд. Затем температура воды понижается на 1 градус.

Закаливающий эффект можно усилить, если на дно тазика с водой насыпать мелкие круглые камешки. Тогда топтание будет совмещено с массажем стоп.

Купание. Одна из самых распространенных закаливающих процедур - купание. Какой ребенок не любит поплескаться вдоволь в открытом водоеме жарким летним днем! Но не стоит забывать, что основной закаливающий эффект при купании дает не длительное пребывание в прохладной воде, а частая смена температур. Непродолжительное купание - не более 5-10 минут в зависимости от температуры воды - должно сменяться 15-20-минутным пребыванием на солнце (не под прямыми лучами), в тепле. Обязательно переоденьте мокрый купальник или плавки. Со временем продолжительность купания можно увеличить до 10-15 минут в зависимости от температуры воды и состояния ребенка.

Закаливание солнцем. Лучистая энергия солнца оказывает огромное влияние на жизнедеятельность организма. Солнечные лучи, кроме видимых, с длиной волны от 390 до 760 мкм, содержат невидимые лучи: инфракрасные (длина волны больше 760 мкм) и ультрафиолетовые (длина волны около 390 мкм). Эти последние лучи главным образом и оказывают биологическое влияние на живой организм. Под воздействием солнечных лучей химические и биологические процессы в клетках и тканях ускоряются, общий обмен повышается, слой эпидермиса утолщается, особенно за счет увеличения количества пигментных клеток, которые при этом начинают усиленно вырабатывать красящее вещество

меланин. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в подкожном жировом слое из провитамина D (дегидрохолестерина) вырабатывается активный витамин D. Изменяется и общее состояние организма, улучшаются настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. Однако солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в



противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, базедова болезнь, желудочно-кишечные расстройства). Даже при кратковременном действии солнца на коже детей, не привыкших к нему, может появиться покраснение (эритема) или ожог первой степени, при более длительном его действии могут образоваться пузыри (ожог второй степени) и даже омертвление кожи (ожог третьей степени). Солнечные ожоги кожи даже первой степени, особенно если они обширны, сопровождаются общей болезненной реакцией: может повыситься температура тела, появиться озноб, вялость, головная боль, тошнота. Поэтому солнечные ванны надо проводить осторожно, с учетом состояния здоровья ребенка, увеличивая каждый день на 1 мин время пребывания их на солнце: с 4 до 20–30 мин детям 2–3 лет до 30–40 мин ребенку 3–7 лет. Световоздушные ванны лучше проводить утром, от 8 до 10 ч, в тени под деревьями, тентом, навесом, в местах, защищенных от ветра. Общее число ванн в летний сезон ограничивается 25–30 процедурами.