

Рекомендации для родителей по закаливанию детей:

«Солнечные и воздушные ванны»

Все дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Находясь длительное время в плохо проветренных помещениях, они становятся вялыми, раздражительными, плохо спят, у многих пропадает аппетит. Во избежание всех выше перечисленных недугов, заботясь о здоровье малышей, необходимо проводить воздушные ванны.

Воздух очень благотворно влияет на наше здоровье, это доступный и мягко действующий способ закаливания. Закаливание воздухом, при соблюдении всех правил, можно использовать ежедневно, даже для новорожденных детей. Недостаток кислорода очень негативно отражается на состоянии малыша, т. к. потребность в кислороде у него в 2 раза превышает такую потребность у взрослого.

Самый щадящий метод закаливания – это проветривание. Необходимо обязательно ежедневно проветривать помещение даже в холодное время года. Обязательно необходимо проводить проветривание перед сном малыша. Во время проветривания ребёнка из помещения выносят, но через время ребёнка можно оставлять в помещении даже при открытой форточке, при условии что нет сквозняка. Не оставляйте малыша во время проветривания в помещении если малыш вспотел. С ребёнком обязательно нужно гулять каждый день, прогулки необходимо совершать не только в солнечную погоду, но и в пасмурную. Если ребёнок родился летом, его уже с первых дней жизни можно выносить гулять, если температура на улице не опускается ниже 12 градусов. Если малыш родился зимой, лучше начинать прогулки в возрасте 2 – 3 недели. Первая прогулка желательно должна проходить при температуре не ниже -5 градусов. Первые прогулки в прохладную прогулку не должны превышать 15 минут, но затем это время постепенно увеличивают до 1 ч. С ребёнком в возрасте около 3 месяцев прогулки можно совершать уже при температуре не ниже -10 градусов. С ребёнком в возрасте около года можно гулять даже при температуре -15 градусов. В очень холодное время года можно выходить на улицу дважды, сокращая при этом время одной прогулки до 30 минут. В тёплое время года можно гулять достаточно долго.

Очень мягким эффектом закаливания считаются воздушные ванны. К регулярным воздушным ваннам можно приступать уже с первых недель жизни ребёнка. Сначала температура в помещении должна быть комфортной, что составляет 22 градуса. При этой температуре малыш не чувствует сильного тепла, но при этом и не охлаждается. Во время первых закаливаний ребёнка раздевают и оставляют на 3 минуты при такой комнатной температуре. Каждый день или несколько дней увеличивают время пребывания голеньким на одну минуту, к возрасту 6 месяцев малыш может быть раздетым около 10 минут. Очень полезно, если такие воздушные ванны сочетаются с массажем или гимнастикой. Когда ребёнка оставляют без одежды, особенно на длительное время, необходимо внимательно следить за его состоянием. Малыш чувствует сильное переохлаждение, если появляется бледность кожи, синюшность губ и ногтей, при появлении таких признаков воздушную ванну нужно прекратить. Летом воздушные ванны можно проводить на улице, но первые процедуры должны быть при температуре не ниже 22 градусов, при этом следует избегать прямых солнечных лучей и лучше держать ребёнка в тени. Детям старше года можно разрешать играть в тени в полураздетом виде, но при появлении признаков переохлаждения, гусиной кожи, озноба и т. д. ребёнка немедленно одевают. С детьми старшего возраста можно проводить зарядку и гимнастику при открытых форточках с температурой воздуха около 17 градусов.

Закаливание воздухом принесёт пользу, если следовать некоторым правилам. Закаливание лучше начинать постепенно. Необходимо не только постепенно понижать температуру, но и постепенно увеличивать площадь открытой кожи. Сначала, особенно новорожденным детям обнажают только руки, затем снимают верхнюю рубашку, оставляя майку, затем ребёнок остаётся только в майке и трусах, а потом после того как малыш будет подготовлен его можно оставлять голеньким.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ - это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка и многократное проветривание помещения, -поддерживание в нем оптимальной температуры воздуха - 20°; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже- 16°С.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ГУЛЯТЬ.

Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часа!

К специальным закаливающим процедурам относятся общие **ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**, их начинают при температуре воздуха 22° продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18° 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.

Подготовил: Инструктор по физической культуре Юхарева И.В.