Консультация для родителей:

«Закаливание – первый шаг к здоровью».

Закаливание однозначно очень полезная процедура для здоровья Ваших детей. Необходимо только правильно подобрать и дозировать закаливающие процедуры для каждого ребенка, 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 ребенка, чтобы варьировать продолжительность и силу воздействия закаливающего фактора —солнца, воздуха или воды;
- все закаливающие процедуры не должны проводиться против воли и желания ребенка, т. е. необходимо увлечь, проводить оздоровительные процедуры в игровой форме.

Воздушные ванны - одна из наиболее щадящих закаливающих процедур. При переодевании следует оставлять ребенка на некоторое время в трусиках, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2 – 3 дня, либо снижать температуру в помещении, либо увеличивать время.

Полезно вспомнить совет одного из старейших педиатров Г. Б. Герцова: «Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!».

Следует помнить, что правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки непотным, с сухими и теплыми ногами.

Закаливание солнцем. Ультрафиолетовые лучи повышают устойчивость организма к внешним воздействиям. Однако чувстви-тельность ребенка к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше его возраст, поэтому солнечные ванны как регулярные процедуры же-лательно проводить с 7 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 пере-гревание организма, что особенно опасно для детей с повышенной нервной возбудимостью. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, и пребывание ребенка на солнце принесет 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 младшего школьного возраста должны принимать не более 15-20 минут. 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 ребенка, 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 теплоемкость 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, подъемом сил и активности. Третья фаза (неблагоприятная) наступает, когда исчерпываются приспособительные возможности организма: возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.

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. Ребенок 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 18-10 °С У здоровых детей заканчивайте процедуру холодной водой, а у ослабленных - горячей. После цикла контрастных ножных ванн закаленные дети могут принимать контрастный душ: 1 минута - горячая вода (40 °С, затем 10-20 секунд — холодная вода (10-15°С); чередовать 5-10 раз.

Воспитатель 1 кв. категории: Худяшова С.В.