



## Консультация для родителей

### «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!»

У одних родителей дети неделю ходят в садик, а потом мама или папа месяц сидят на больничном. У других – ребенок растет здоровым и не болеет даже в период очередной эпидемии гриппа. В чем секрет крепкого здоровья детей? Для того, чтобы уберечь своего ребенка от частых и утомительных простуд, родители должны позаботиться в первую очередь об укреплении его иммунитета. Самый эффективный способ для этого – закаливание.

**Закаливание** – это тренировка защитных сил организма, которая приучает его лучше переносить холод, физические нагрузки и так далее. Закаливание – это целый спектр мероприятий, который может состоять из воздушных и солнечных ванн, ножных ванн, обтирания, купания в открытых водоемах, контрастных процедур и даже хождения босиком.

Целью закаливания является повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В первую очередь оно защищает от простудных заболеваний. Почему именно от них? Все просто. Закаливание вырабатывает устойчивость организма к переохлаждению, а именно переохлаждение и вызывает простудные заболевания. Кроме того, закаливание оказывает оздоравливающее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, увеличивает жизненную емкость легких, мышечную силу, нормализует артериальное давление и уменьшает восприимчивость к действию болезнетворных факторов.

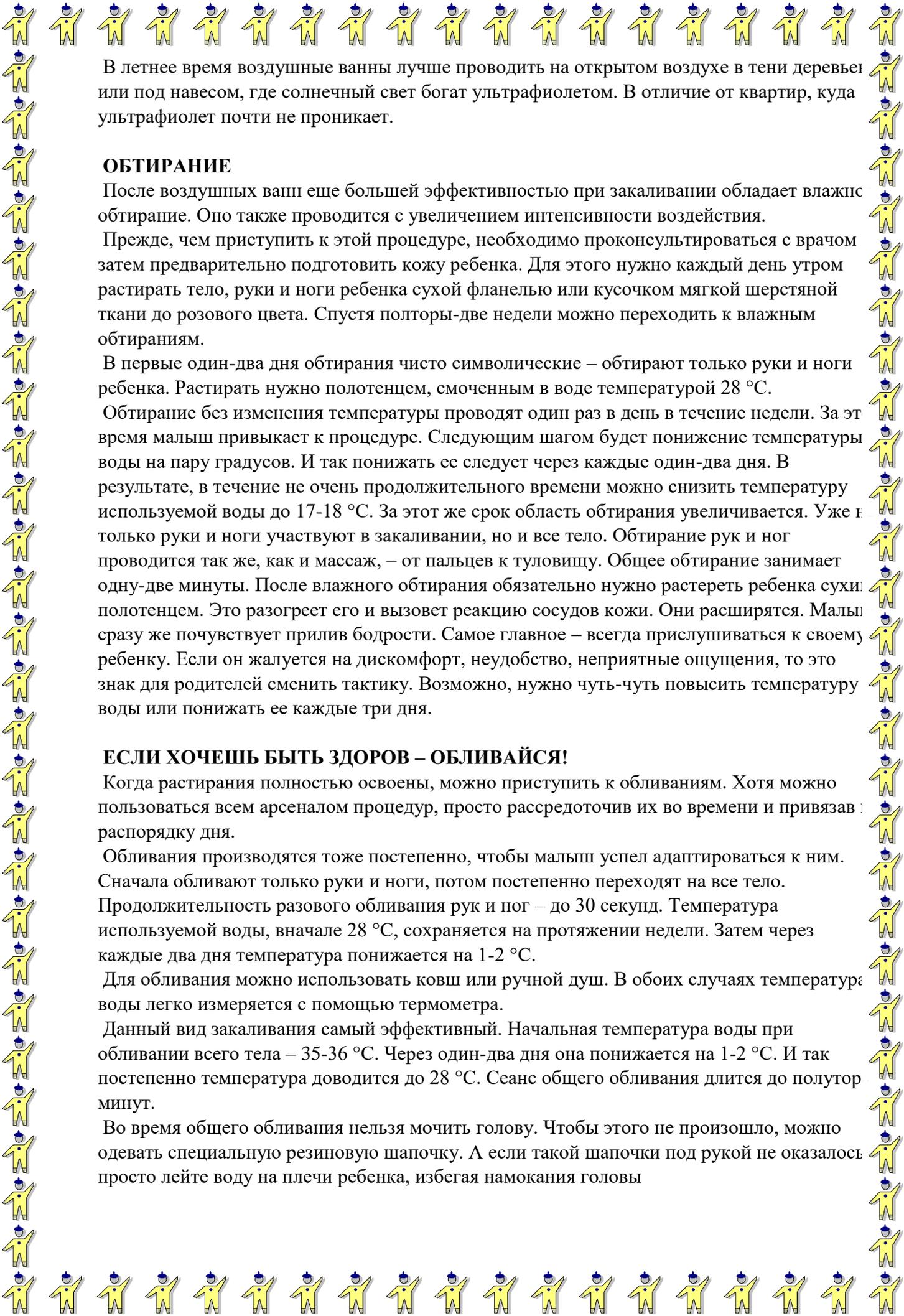
Закаливание полезно всем детям, особенно ослабленным, для которых вид закаливания следует выбирать только по совету врача, постепенно и осторожно увеличивая дозировку назначенной процедуры.

Закаливание надо проводить, используя все доступные мероприятия в комплексе. Для достижения эффекта важно, чтобы один и тот же прием повторялся не один раз. Закаливание следует усиливать постепенно. Обязательно учитываются индивидуальные особенности личности и здоровья ребенка. И самое главное, закаливание должно носить постоянный характер. Научно доказано, что если закаливание проводилось в течение двух-трех месяцев и затем было прекращено, то результат исчезает уже через месяц! Поэтому при длительных перерывах в закаливающих процедурах, их начинают снова с исходных температур. Средства закаливания просты и доступны.

### **ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**

В зимнее время закаливание детей проводится в домашних условиях. Комнату проветривают, снижая температуру воздуха до 19-20°C. Разумеется, во время проветривания ребенка в комнате нет. Но сразу же после того, как форточка закрыта, он может вернуться к себе. Конечно, воздух покажется ему прохладнее, чем в соседней комнате, но это как раз тот эффект, который и был нужен. Впоследствии необходимо увеличивать время проветривания, доводя комнатную температуру до 16-17 °С. Входя в проветренную комнату, ребенок не должен быть одет как на улицу. Пусть на нем будет обычная домашняя одежда.

Детей, у которых нет привычки к закаливанию или отличающихся слабым здоровьем, лучше приучать к прохладному воздуху постепенно.



В летнее время воздушные ванны лучше проводить на открытом воздухе в тени деревьев или под навесом, где солнечный свет богат ультрафиолетом. В отличие от квартир, куда ультрафиолет почти не проникает.

### **ОБТИРАНИЕ**

После воздушных ванн еще большей эффективностью при закаливании обладает влажное обтирание. Оно также проводится с увеличением интенсивности воздействия.

Прежде, чем приступить к этой процедуре, необходимо проконсультироваться с врачом затем предварительно подготовить кожу ребенка. Для этого нужно каждый день утром растереть тело, руки и ноги ребенка сухой фланелью или кусочком мягкой шерстяной ткани до розового цвета. Спустя полторы-две недели можно переходить к влажным обтираниям.

В первые один-два дня обтирания чисто символические – обтирают только руки и ноги ребенка. Растереть нужно полотенцем, смоченным в воде температурой 28 °С.

Обтирание без изменения температуры проводят один раз в день в течение недели. За это время малыш привыкает к процедуре. Следующим шагом будет понижение температуры воды на пару градусов. И так понижать ее следует через каждые один-два дня. В результате, в течение не очень продолжительного времени можно снизить температуру используемой воды до 17-18 °С. За этот же срок область обтирания увеличивается. Уже не только руки и ноги участвуют в закаливании, но и все тело. Обтирание рук и ног проводится так же, как и массаж, – от пальцев к туловищу. Общее обтирание занимает одну-две минуты. После влажного обтирания обязательно нужно растереть ребенка сухим полотенцем. Это разогреет его и вызовет реакцию сосудов кожи. Они расширятся. Малыш сразу же почувствует прилив бодрости. Самое главное – всегда прислушиваться к своему ребенку. Если он жалуется на дискомфорт, неудобство, неприятные ощущения, то это знак для родителей сменить тактику. Возможно, нужно чуть-чуть повысить температуру воды или понижать ее каждые три дня.

### **ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ОБЛИВАЙСЯ!**

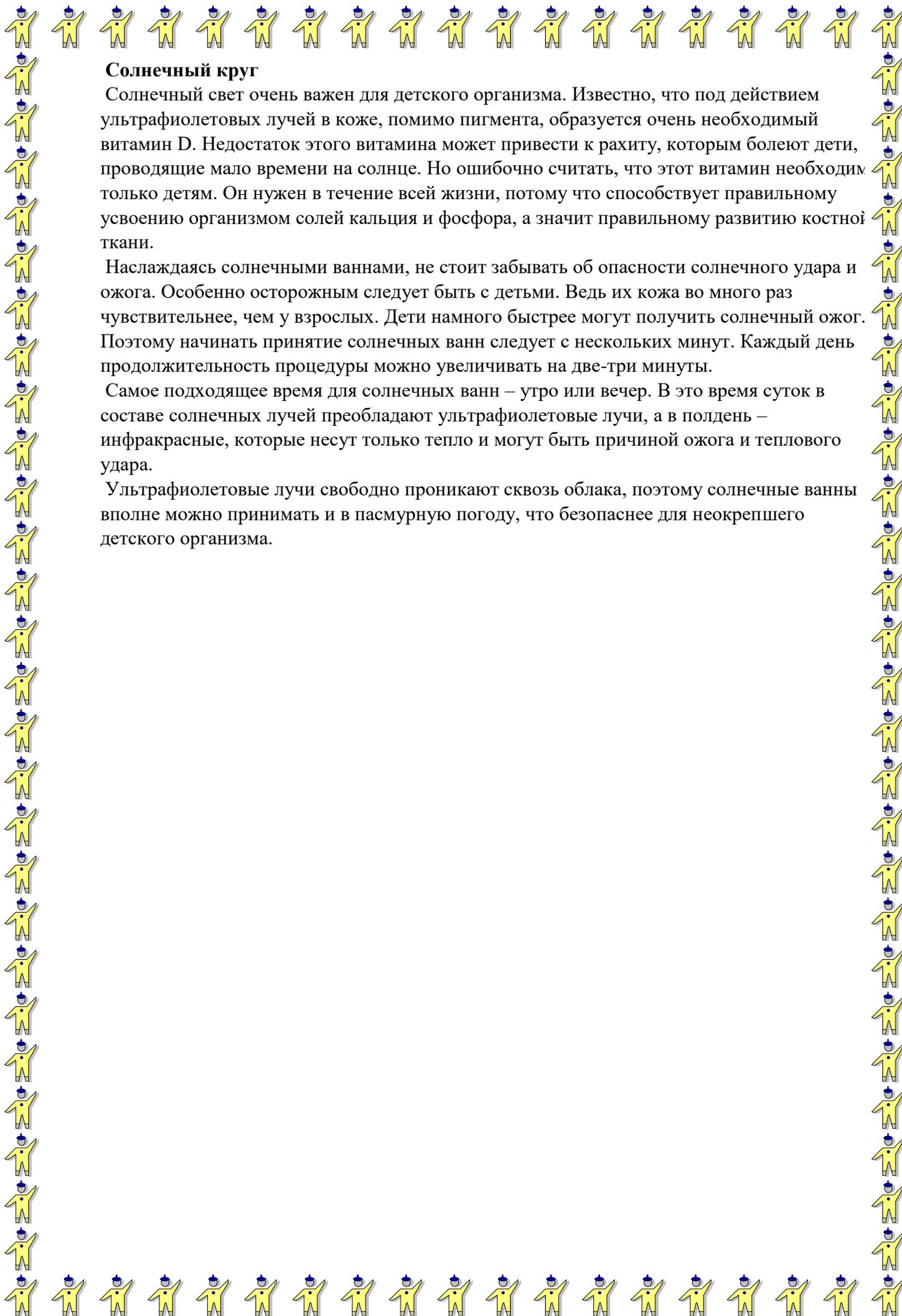
Когда растирания полностью освоены, можно приступить к обливаниям. Хотя можно пользоваться всем арсеналом процедур, просто расщедоточив их во времени и привязав к распорядку дня.

Обливания производятся тоже постепенно, чтобы малыш успел адаптироваться к ним. Сначала обливают только руки и ноги, потом постепенно переходят на все тело. Продолжительность разового обливания рук и ног – до 30 секунд. Температура используемой воды, вначале 28 °С, сохраняется на протяжении недели. Затем через каждые два дня температура понижается на 1-2 °С.

Для обливания можно использовать ковш или ручной душ. В обоих случаях температура воды легко измеряется с помощью термометра.

Данный вид закаливания самый эффективный. Начальная температура воды при обливании всего тела – 35-36 °С. Через один-два дня она понижается на 1-2 °С. И так постепенно температура доводится до 28 °С. Сеанс общего обливания длится до полутора минут.

Во время общего обливания нельзя мочить голову. Чтобы этого не произошло, можно одевать специальную резиновую шапочку. А если такой шапочки под рукой не оказалось просто лейте воду на плечи ребенка, избегая намочания головы



## Солнечный круг

Солнечный свет очень важен для детского организма. Известно, что под действием ультрафиолетовых лучей в коже, помимо пигмента, образуется очень необходимый витамин D. Недостаток этого витамина может привести к рахиту, которым болеют дети, проводящие мало времени на солнце. Но ошибочно считать, что этот витамин необходим только детям. Он нужен в течение всей жизни, потому что способствует правильному усвоению организмом солей кальция и фосфора, а значит правильному развитию костной ткани.

Наслаждаясь солнечными ваннами, не стоит забывать об опасности солнечного удара и ожога. Особенно осторожным следует быть с детьми. Ведь их кожа во много раз чувствительнее, чем у взрослых. Дети намного быстрее могут получить солнечный ожог. Поэтому начинать принятие солнечных ванн следует с нескольких минут. Каждый день продолжительность процедуры можно увеличивать на две-три минуты.

Самое подходящее время для солнечных ванн – утро или вечер. В это время суток в составе солнечных лучей преобладают ультрафиолетовые лучи, а в полдень – инфракрасные, которые несут только тепло и могут быть причиной ожога и теплового удара.

Ультрафиолетовые лучи свободно проникают сквозь облака, поэтому солнечные ванны вполне можно принимать и в пасмурную погоду, что безопаснее для неокрепшего детского организма.