

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

*Солнце – это мамина ласка,
Теплая и приятная!*

*Воздух – от папы прохлада,
Легкая и слегка непонятная...*

*Вода – как любовь родителей –
Жизнь дарит всему вокруг!*

*Среди стихий нет вредителей!
Они – на пользу! Стихия – наш друг!*

Лето – замечательное время года! Детям можно большую часть дня играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.



ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Воздушные ванны - начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках). Так же полезен дневной сон на воздухе.

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-4 дня вместо рубашки наденьте майку, ещё через несколько дней он может принимать процедуры голышом.

Длительность первых сеансов 1-4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3-4-летних детей до 12-15 минут.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким, светлым головным убором.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день.

Внимание, мамы и папы: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребёнка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу-вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд. Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание.

Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети 2-3 - летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой. Температура воды должна быть не менее 22-23 градусов С, воздуха 24-25 градусов С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6-8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при меньшей температуре воздуха, но не ниже 18 градусов С.

Систематическое **полоскание рта и горла** водой комнатной температуры - способствует закаливанию носоглотки, предупреждает разрастание миндалин и аденоидов. Кроме того, полоскание оказывает массирующее действие на слизистую оболочку полости рта, миндалин и задней стенки глотки. На каждое полоскание необходимо примерно 1/3 стакана воды.

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, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого — босиком.

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Хождение босиком - один из древнейших приемов закаливания, широко практикуемый и сегодня во многих странах. При хождении босиком происходит тренировка мышц стопы, предохраняя от плоскостопия. Поэтому рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое в лесу и т. п. Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5-7 дней по 1 минуте, доведя общую продолжительность до 8-10 минут ежедневно.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ДАРАМИ ПРИРОДЫ БЕЗ ВРЕДА ОРГАНИЗМУ

- ❖ не находитесь на солнце долгое время и в пик солнечной активности;
- ❖ используйте солнцезащитные крема;
- ❖ не оставляйте ребенка до 3-х лет под прямыми солнечными лучами, повязывайте ему косыночку, надевайте панамку;
- ❖ пейте больше воды (обычной, а не газированной или напитков);
- ❖ вода, которую вы даете пить ребенку, не должна быть холодной;
- ❖ гуляйте подальше от трасс, где большие потоки машин;
- ❖ старайтесь не гулять на сквозняках;
- ❖ не курите и не позволяйте другим курить рядом с вами и вашим ребенком;
- ❖ после купания обязательно вытрите ребенка насухо.

***Пусть каждая прогулка будет вам на пользу
и приносит удовольствие!
Будьте здоровы!***

