

Консультация для родителей «Солнце, воздух и вода»

Лучшими средствами закаливания служат воздух, вода и солнечные лучи.

Умелое применение их всегда благотворно влияет на здоровье ребенка и прекрасно укрепляет его организм.

Вода

Длительное пребывание детей на свежем воздухе совершенно необходимо для их нормального роста и развития.

Колебания температуры воздуха – это простейшая, наиболее доступная форма закаливания. Постепенно надо приучать ребенка к пребыванию на воздухе в легкой одежде. Нельзя укутывать детей теплыми шарфами, платками. Если нет б . Наиболее простая, общедоступная водная процедура – обтирание тела ребенка мягкой рукавичкой или губкой, смоченной в воде, температура которой первое время 30 – 32 ° постепенно снижается (через каждые 3 дня) на 1° и может быть доведена для 3-4 летних до 22°, а для 5-6 летних до 18-19°.

Обтирать детей рекомендуется следующим образом: мокрой, слегка отжатой рукавичкой сначала быстро обтереть руки, шею, грудь, живот, спину и ноги; сейчас же после этого растереть их сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Дети 5-6 лет могут обтираться самостоятельно, под наблюдением взрослых.

Более сильной процедурой является обливание, которое летом можно проводить на воздухе. Взрослый обливает ребенка из лейки, кувшина и т.п. водой 30°, последовательно снижая ее так же как при обтирании, затем быстро вытереть ребенка насухо.

Самый лучший и наиболее приятный способ закаливания в летнее время – купание в реке или озере. Пребывание в воде начинать с 1-2 мин. и постепенно доводить до 5-8 мин. Не следует входить в воду слишком разгоряченными или охлажденными. В воде заставлять детей двигаться и следить за тем, чтобы у них не было «гусиной кожи», резкого побледнения и посинения. После купания, даже в жаркую погоду, не забывайте хорошо вытереть ребенка и одеть его, а в прохладную погоду немного побегать.

Купание ребенка допустимо только с разрешения врача. Оно противопоказано детям, недавно

перенесшими воспаление легких, плеврит, страдающими болезнями сердца, почек и др. заболеваниями.

Хорошо закаляет детей ежедневное мытье ног на ночь прохладной водой круглый год. Температура воды постепенно снижается с 28° до 16°.

Эта гигиеническая процедура должна стать для ребят привычной и в 5-летнем возрасте выполняться ими самостоятельно.

Солнце

Солнечные лучи – прекрасное средство для укрепления и закаливания организма детей. Под их воздействием гибнут болезнетворные микробы, улучшается качественный состав крови, повышается усвояемость питательных веществ тканями тела и улучшается общий обмен. Вместе с тем при неумелой дозировке солнечные лучи могут принести ребенку вред. Поэтому принимать солнечные ванны разрешается только по назначению врача.

Для таких процедур выбирают сухое место, защищенное от ветра, стелют ребенку покрывало и укладывают голеньким на спину ногами к солнцу, обязательно одев на голову легкую светлую панаму. Положение ребенка надо последовательно менять: поворачивать его сначала через каждую мин. со спины на бок, затем на живот, и на др. бок. Через каждые 3 дня облучения тела увеличивать на 1 мин., постепенно довести продолжительность солнечной ванны до 20 мин. После ванны желательно обтереть или облить малыша водой, нагретой в тазу на солнце, затем вытереть его кожу насухо и отправить в тень для отдыха на 20-30 мин. Солнечные ванны лучше всего принимать с 9 до 11 часов утра, т.к. в это время теплое действие солнца еще невелико, а количество наиболее полезных ультрафиолетовых лучей максимально.

Неумеренное пользование солнечными лучами может привести к ожогам и вызвать у ребенка вялость, слабость или, наоборот, чрезмерное возбуждение, плохой сон. Поэтому взрослым следует очень внимательно наблюдать за состоянием ребенка на солнце, при необходимости обратиться к врачу.