

Консультация для родителей

«Закаливание летом – профилактика простудных заболеваний».

Лето - замечательное время года!

Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды. Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливать своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. Наиглавнейшие помощники в этом деле естественные факторы окружающей среды – вода, воздух и солнечные лучи.

Классификация процедур для закаливания детей.

К закаливающим процедурам относятся:

1. Закаливание воздухом:

- проветривание комнаты;
- воздушные ванны;
- прогулки на свежем воздухе.

2. Закаливание детей водой:

- умывание;
- полоскание ротовой полости;
- общее и местное обтирание;
- обливание рук и ног;
- общее обливание;
- купание в открытых водоемах.

3. Солнечные ванны:

Закаливание воздухом.

Закаливание воздухом является наиболее распространенной и удобной формой оздоровления ребенка. Этот вид закаливания можно начинать применять с периода новорожденности.

Виды закаливания воздухом:

- **Периодическое проветривание комнаты.**

Проветривание комнаты следует проводить 4-5 раз в день.

Продолжительность проветривания - от 5 до 15 минут. Длительность проветривания определяется температурой наружного воздуха и степенью

ветрености погоды. Проветривание следует проводить в момент отсутствия ребенка в помещении.

- **Воздушные ванны.**

Воздушные ванны можно начинать проводить с 2-3-х недельного возраста. Оптимальная температура воздуха в комнате для детей до года - 22-21 градус Цельсия. От 1 года до 2-х лет - 21-20 С. От двух до четырех лет - 20-19 С. От четырех до семи - 19-18 С.

Воздушные ванны проводятся 2-3 раза в день. Обычно, при смене одежды, после дневного и ночного сна. Начинают с температуры 22 С с дальнейшим ее снижением каждые 3-4 ванны, на 0,5-1 градус, доводя ее до возрастной нормы. Продолжительность ванны с трех-четырех минут постепенно увеличивают до 15-20 минут. Удлинение процедуры производят через каждые 4-5 ванн на 3-5 минут. У детей до 1 года, можно использовать поэтапный прием с раздеванием. Облегчение одежды проводят постепенно. Вначале, закатывают рукава, через 4-5 ванн можно снять рубашку, затем, ползунки (колготки, оставляя ребенка в трусиках и майке.

- **Прогулки на свежем воздухе.**

Первую прогулку с новорожденным можно проводить с двухнедельного возраста. Для новорожденных, а также детей грудного возраста прогулки проводятся при температуре окружающего воздуха не ниже -5 градусов Цельсия, а если погода безветренная, допускается до -10 градусов.

Продолжительность прогулки - начиная от 15-20 минут до 1,5 часов (5-8 часов в день в летнее время). Прогулку следует проводить как минимум 2 раза в день. В общей сложности, дети после года, должны быть на свежем воздухе в холодное время года - 2-5 часов, а в летнее - 10-12 часов.

Закаливание водой

Закаливание водой является общеизвестным способом укрепления здоровья ребенка. Но у детей раннего возраста, этот метод следует применять осторожно, соблюдая принцип постепенности.

Закаливание детей.

- **Умывание ребенка**

Является одновременно как гигиеническим так и закаливающим мероприятием. Проводится 2 раза в день, утром и вечером. Начинать следует с умывания теплой водой (35-36 градусов) с постепенным снижением температуры каждые 2-3 дня на 0,5-1 градус до температуры 26-28 градусов.

- **Полоскание рта**

С 2-х 3-х летнего возраста следует приучать детей ежедневно полоскать рот. Полоскать рот нужно кипяченой водой комнатной температуры. С 4-5 лет можно приучать ребенка полоскать горло. При этом используют 70-100 мл кипяченой воды комнатной температуры.

- **Обтирание**

Начинают обтирание в возрасте 6 месяцев. Вначале, первые 2 раза обтирают сухой мягкой тканью. После этого, переходят к обтиранию мокрой тканью. Последовательно обтирают верхние и нижние конечности снизу вверх.

Затем, грудь, животик, спинку. Начинают с температуры воды 35-33 градуса, через неделю начинают постепенно снижать на 1-2 градуса каждые 2-3 дня до температуры в зависимости от возраста ребенка. На 1-м году до 30-28 градусов; от 1 до 3-х лет - 26-25 градусов; от 4-х до 6 лет - 18-16 градусов.

- **Обливание**

Обливание бывает местное и общее. Местное обливание включает в себя обливание рук и ног. Его следует начинать с температуры 35 градусов, постепенно снижая до 28 градусов для детей в возрасте от 1 до 2-х лет, и 24-22 градуса для дошкольников (3-5 лет).

Общее обливание начинают в возрасте 1,5-2 года. Начальная температура воды - 35-33 градуса. Снижают до 28-27 градусов для детей 4-х лет, до 25-22 градусов - 4-6 лет.

- **Купание в открытых водоемах.**

Этот вид закаливания следует начинать не раньше чем с 3-х летнего возраста. Необходимо обратить внимание на чистоту водоема и безопасность для ребенка. Купание должно проводиться в теплое время года.

Правила закаливания водой.

Закаливание водой проводят в помещении при обычной комнатной температуре воздуха (18-20 градусов, без сквозняков). Водная процедура заканчивается вытиранием кожи насухо. Затем, на ребенка одевают обычную одежду.

Если пришлось временно прекратить закаливание, то возобновить его лучше как можно раньше. Если прошло 3-5 дней, то температура воды должна быть на 2-3 градуса теплее той, которую использовали в последний день закаливания. Если прошел более длительный период времени, то закаливание начинают с исходных температур с постепенным снижением.

Солнечные ванны.

Закаливание в виде солнечных ванн начинают в возрасте 12 месяцев.

Закаливание солнцем.

Самым оптимальным для принятия солнечных ванн является утреннее время с 9.00 до 11.00. Продолжительность закаливания солнцем - от 3-5 минут с постепенным увеличением до 10-20 минут.

В летнее время года, закаливание солнечными лучами может проводиться на площадке, которая имеет участки тени и светотени. Лучше, если тень от зелени или от листвы деревьев, чем от навеса.

Детей до года под прямые солнечные лучи лучше не выносить. Их следует держать в светотени, образуемой кроной деревьев или навесами.

Дети старше 2-х лет могут находиться под прямыми солнечными лучами от 5-6 минут в первые дни, после появления хорошего загара до 10-20 минут по 2-3 раза в день. В утреннее время с 9.00 до 11.00, а в вечернее с 16.00 до 18.00.

Желаем здоровья Вам и Вашим детям!