

Консультация для родителей

**Солнце, воздух и вода наши
лучшие друзья.**



Подготовила воспитатель: Петухова В.П.

Лето - замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. 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.

Ребёнку очень полезно закаливание. Под ним понимают умение детского организма безболезненно переносить изменения окружающей среды. Но не только это. Закаливание способствует усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение малыша.

При закаливании ребенка следует неукоснительно придерживаться определенных правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные способности детей. Например, нельзя проводить закаливающие процедуры, если они не нравятся ребенку. Они должны доставлять малышам удовольствие.

Из средств закаливания самые доступные – воздух, вода и солнце. Однако целительная сила этих средств будет сведена на нет, если вы предадите забвению гигиенические требования. Воздух и вода должны быть чистыми, иметь соответствующую температуру. При закаливании солнечными лучами принимаются во внимание угол их падения на землю (косые или отвесные), интенсивность облучения.

Специальное закаливание воздухом – это и есть воздушные ванны. Их нужно принимать непрерывно, хоть и по-разному, во все времена года. Закаливание воздухом стимулирует правильный рост и развитие ребенка. При воздушных ваннах подвергаются воздействию те участки тела, которые обычно закрыты

одеждой. Воздушные ванны рекомендуются всем здоровым детям. Их лучше сочетать с подвижными играми и физическими упражнениями. Уже при температуре плюс 18 – 20 градусов приучайте ребенка гулять сначала, оголяя руки и ноги, затем – в трусах и майке, а потом – в одних трусиках, желательно босиком. Можно также принимать воздушные ванны лежа на раскладушке. Разденьте ребенка и накройте его простыней. Затем постепенно по частям раскрывайте тело. Лежать не более 20 минут в защищенном от солнца месте. Ребенок, привыкший к воздушным ваннам, может принимать их даже при температуре плюс 16 градусов.

Закаливание солнцем – солнечные ванны. Под воздействием ультрафиолетовых лучей солнца в коже образуется витамин D, имеющий огромное значение для нормального роста и развития ребенка. Однако солнечные лучи оказывают на организм, особенно детский, очень сильное физиологическое воздействие, поэтому принимать их следует весьма осторожно. Солнечные ванны, так же, как и воздушные, назначаются во время прогулок, игр, спортивных развлечений. Приучайте ребенка к солнечным ваннам постепенно и с большой осторожностью. Вначале ребенок, выходя на солнце, надевает рубашку с короткими рукавами и шорты –загорают руки и ноги, через 2 - 3 дня он остается под солнцем в майке и трусах. И только спустя еще 2-3 дня выходит на солнце в одних трусиках. Голова всегда защищена от солнца панамой. В жаркий полдень, когда солнце в зените, солнечные ванны полностью исключаются. Наиболее удобное время для приема солнечных ванн: в средней полосе - с 10 до 12 часов; на юге с 8-9 до 11 часов утра. При этом температура воздуха в тени должна быть не ниже плюс 20 градусов и не выше 32 градусов. Ребенок не должен лежать под солнцем неподвижно. Лучше всего – спокойная игра. Начинать следует с 3-5 минут, постепенно увеличивая продолжительность солнечных ванн. После такой ванны ребёнку хорошо принять душ или искупаться, если температура воздуха не ниже 24-25 градусов, а воды 20-22. Затем досуха вытереться и примерно полчаса отдохнуть или поиграть в тени.

Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается закаливание водой. Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках - еще и химический ее состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим, полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а, следовательно, и питанию. Так как водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна. Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью - самый доступный вид закаливания водой. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма, снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

Морские купания являются наиболее сильным и комплексным закаливающим средством. При купании в море на организм ребенка действует не только температура воды, но и ее давление, химический состав (соли хлористого натрия и др.). Ввиду такого сильного воздействия купание в море детей до двух лет нежелательно. Теплые ванны из морской воды в условиях помещения полезны детям любого возраста. Температура, наиболее подходящая для первого купания, составляет 22 градуса, время нахождения в воде неокрепшего ребенка должно быть примерно семь минут. Ежедневно совершенно необходимо постепенное увеличение времени пребывания в водоеме. Если малыш боится воды, не следует заставлять его

купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду. Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч). Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом. После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь увести в тень. Категорически запрещается детям входить в море сразу после солнечной ванны или оставаться в мокрых трусах после купания. Нельзя допускать и их длительных игр на берегу на холодном мокром песке или в воде у берега, когда ноги охлаждаются, а тело подвергается солнечному облучению.

Купание – прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

Игры с водой - одни из любимых детских забав и неудивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже неважно то, что у вас вокруг лужи. Рецепторы на руках и ногах одинаковые, но малышам целесообразнее начинать закаливание рук. В летний период с целью закаливания можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь к температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему

энергии. Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время — это особенно важно, так как открытые части тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно вымыть ноги и руки с мылом.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания, так как именно активные движения на воздухе оказывают закаливающее воздействие на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ. Подвижная игра - сознательная двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Не страшно, если детям иногда приходится пробежать по сырой траве, по лужам или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма. Летнее закаливание детей при правильном походе к существующей проблеме — исключительно важное занятие, направленное на положительный результат. Ребенок, совершенно независимо от возраста закалившийся в летнее время, прекрасно адаптируется в период зимних вирусных инфекций, и в дальнейшем будет доставлять меньше хлопот своим родителям. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью.