

Закаливание детей летом

Лето – пора жаркого солнца и необыкновенно радостного настроения. Но лето – это еще и самое подходящее время для закаливания. Ведь именно в этот период подверженность детей заболеваниям ниже, а значит, не придется прерывать закаливающие процедуры из-за того, что ребенок болен. Цель закаливания – повысить сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным факторам окружающей среды.

При закаливании детей летом в комплекс закаливающих процедур входят: водные процедуры, воздушные ванны, солнечные ванны, прогулки, занятия активными видами спорта, подвижные игры. Причем, все эти процедуры проводятся преимущественно на свежем воздухе. Закаливающие процедуры должны применяться в соответствии с возрастом и с состоянием здоровья ребенка, поэтому в каждом



конкретном случае их выбор должен быть индивидуальным. Все закаливающие процедуры лучше проводить утром и днем, около 9 и 16 часов. Исследования показали, что в это время суток у детей лучше развиваются приспособительные реакции к колебаниям температуры.

Летние водные процедуры закаливания подразумевают купание детей в природных и искусственных водоемах. Такие процедуры подходят детям начиная с трехлетнего возраста. Начинать их нужно постепенно. Первый раз ребенок может побыть в воде не более 3-5 минут, после чего ребенка нужно тщательно вытереть полотенцем и одеть во все сухое. С каждым разом продолжительность пребывания в воде можно увеличивать на 3 минуты. Не стоит проводить процедуры купания в слишком ветреную, пасмурную и холодную погоду, особенно, если ребенок еще не очень закален.

Закаливая детей летом, рекомендуется принимать воздушные ванны. Воздушные летние ванны полезнее всего принимать на природе, где вокруг много зеленой растительности, а следовательно, чистый воздух: в лесу, на берегу водоема, в парках, садах. Эти процедуры подходят детям любого возраста, но проводить их следует, особенно в самом начале закаливания, только в солнечную, теплую, безветренную погоду. Продолжительность первой процедуры для детей до 3 лет должна быть не более 5 минут, затем продолжительность процедур можно увеличивать каждый раз на 3 минуты. Для принятия воздушной ванны, ребенка нужно совершенно раздеть и дать ему походить босиком по траве или песку, после чего, вытерев ему ноги, обуть и одеть.

Солнечные ванны летом обычно сочетают с воздушными. Солнечные лучи необходимы ребенку, они позволяют пополнить его организм витамином D. Первый раз на солнце можно находиться не более 10 минут, затем, с каждым разом, продолжительность пребывания на солнце можно увеличивать на 2 минуты. Но дольше часа, чтобы не получить солнечный ожог, на солнце находиться не рекомендуется. Солнечные ванны можно принимать с 9 и до 10 часов в утреннее время и с 16 до 17 часов днем.

Основные правила закаливания ребенка

1. Приступать к закаливанию можно в любое время года.
2. Закаливание эффективно только тогда, когда его проводят систематически; без постоянного подкрепления достигнутые результаты снижаются.
3. Нельзя резко увеличивать продолжительность и силу закаливающих воздействий. Нарушение принципа постепенности может вызвать переохлаждение и заболевание ребенка.
4. Закаливающие процедуры нельзя начинать, если ребенок болен.
5. Эффективность закаливающих процедур увеличивается, если их проводят комплексно.
6. Процедура должна нравиться ребенку, вызывать положительные эмоции.
7. Закаливаемся играя: эффект будет сильнее, если ребенку понравится этот процесс. Игрушки, стихи, песенки и прочее, сделают занятие закаливанием веселым и интересным.
8. Все делаем вместе: ребенок ведь так любит все повторять за мамой и папой, используйте это во благо и будьте примером для своего чада.

*Помощник врача-гигиениста
Яцкевич Наталья Петровна*