

Закаливание солнцем!



Перед тем как начать закаливание солнцем детей дошкольного возраста, необходимо запомнить правила, без соблюдения которых эта процедура может навредить.

- ✓ Необходимо соблюдать регулярность в проведении процедур. Лишь систематические процедуры могут принести положительный результат.
- ✓ Начинать закаливание детей необходимо в их абсолютно здоровом состоянии. Необходимо понимать, что и для здорового организма такие процедуры в первый раз являются стрессом, а состояние нездорового ребенка может значительно ухудшиться.
- ✓ Необходимо постепенно повышать интенсивность, длительность и частоту всех закаливающих процедур.
- ✓ Использование SPF +50 обязательно с обновлением каждые 4 часа и после купания
- ✓ Ношение головного убора- обязательно
- ✓ Соблюдение питьевого режима- обязательно

Летом дети должны проводить как можно больше времени на свежем воздухе, независимо от погоды. Если детям старшего дошкольного возраста разрешается понемногу загорать, то для малышей прямые солнечные лучи могут быть опасны. Так как маленький ребенок имеет несовершенную терморегуляцию и нежную кожу, то самая большая опасность для него – перегрев организма, солнечный удар и солнечные ожоги. Детям с ослабленным организмом особенно полезны воздушные ванны. Закаливание солнцем можно начинать в тени деревьев, потом постепенно переходят на солнечные местные ванны отдельных частей тела (ног, рук), со временем увеличивая длительность принятия таких ванн. Наиболее благоприятное время для их проведения с 9-12 часов, на юге с 8-10 часов. Дети старше одного года солнечные ванны начинают в светотени, и только через несколько дней можно вывести детей под прямые солнечные лучи. Длительность первых солнечных ванн (2-3 дня) для детей школьного возраста не должна быть более 5-10 мин, а затем прибавляют ежедневно 3-4 мин и доводят ее в среднем и старшем школьном возрасте до 50-60 мин. При этом после 30 мин сеанса делают 10-15-минутный перерыв для отдыха в тени. Заканчивать воздушную ванну необходимо водными процедурами. После недельного курса воздушных ванн можно переходить к солнечным ваннам.

Для детей дошкольного возраста наиболее естественно загорать во время игр и в движении. Солнечные ванны проводят спустя 1.5-2 часа после приема пищи. Голову необходимо покрыть панамой или платком светлых тонов.

Сочетание солнечных, воздушных ванн и водных процедур способствуют укреплению организма. Дети становятся устойчивее к простудным заболеваниям.

Кроме закаливания солнцем, в закаливании детей большую роль играют такие мероприятия как дневной сон на открытом воздухе, ночной – в помещении с открытой форточкой, утренняя гимнастика, утренние и вечерние водные процедуры, максимальное пребывание в летнее время на открытом воздухе и постоянное пользование соответствующей сезону одеждой, исключающей возможность охлаждения и перегревания ребенка.

Любое укрепление организма совершенно неэффективно без регулярности в его проведении. Лишь систематические процедуры, не привязанные ко времени года, могут дать желаемый положительный результат.

Существуют противопоказания к укреплению организма малышей – это жар, острые инфекции, травмы, ожоги, заболевания сердечно-сосудистой системы, высокая нервная возбудимость, недостаток веса. Проводить закаливание солнцем, воздухом и водой необходимо с учетом возраста малыша, а также его индивидуальных особенностей и рекомендаций врача. Огромное значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы. Выбирая метод оздоровления, следует обратиться за советом к специалисту.

