

Консультация для родителей «Воздушные и солнечные ванны для детей»

Лето – прекрасное время года! Детям можно весь день играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путем закаливания – от самых простых и щадящих до более кропотливых и интенсивных.

Всем известно, закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, при этом надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Первой специальной закаливающей процедурой в жизни ребенка является воздушная ванна, благодаря которым у детей повышается потребление кислорода, улучшаются показатели деятельности нервной системы, сон и аппетит.

Закаливание воздухом

Воздух постоянно соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Воздушные ванны- начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

Так же полезен дневной сон на воздухе. Дети от года до 7 лет спят на свежем воздухе в течение всего дневного сна, полагающегося им по режиму.

Закаливание солнцем

Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но не следует забывать, что солнце может оказывать и отрицательное действие. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойные. Солнечные ванны увеличиваются постепенно. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

Солнечные ванны

Поскольку прием солнечных ванн осуществляется во время прогулки, их можно рассматривать как часть воздушных процедур. В то же время

влияние на организм ультрафиолетового облучения должно дозироваться, поэтому солнечные процедуры относят к специальным закаливающим мероприятиям.

Правила проведения процедур.

- Ребенок должен быть здоров и положительно настроен на проведение процедур
- Лучшее время для пребывания детей под солнцем в летний сезон: в средней полосе – с 10 до 12 ч, на юге – с 8-9 до 11 ч.
- Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через 1,5 ч. После еды и заканчивать не позднее чем за 30-40 мин. до еды.
- Воздействие на детей солнечных лучей необходимо увеличивать постепенно.

В процессе закаливания очень важно, в течение какого времени дети принимают световоздушные ванны. Продолжительность первой ванны для детей до 1 года составляет 3 мин, от 1 года до 3 лет — 5 мин, для детей 4 — 7 лет — 10 мин. Можно ежедневно увеличивать время проведения процедуры. Оно может достичь 30 — 40 мин и более.

Лучше проводить световоздушные ванны с 9 до 11 ч дня. Завершив процедуру, ребенок должен принять душ, искупаться в бассейне.

Показания: принимать световоздушные ванны могут практически здоровые и ослабленные дети (после перенесенного заболевания); детям с задержкой роста и развития они особенно полезны.

Противопоказания: недоношенность, острые инфекционные заболевания, лихорадочные состояния, туберкулез легких, все формы дискинезии, кишечные инфекционные заболевания.

Не забывайте, что в погоне за загаром и порцией витамина D главное – не переусердствовать с пребыванием на солнце. Всё должно быть в меру, тогда будет и польза, и красивый загар.