

Закаливание детей летом

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 важно вообще, а для дошкольников – тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.

Закаливание – мощное оздоровительное средство, которое в 2 – 4 раза снижает число простудных заболеваний. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены температуры. Закаливать своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем ему простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет.

И сегодня мы поговорим о водных процедурах и воздушных ванн.



ОБЛИВАНИЯ

- Начинают с местных обливаний, затем постепенно переходят к общим.
- Детям рекомендуется делать местное обливание стоп ног, постепенно, через 2–3 дня, снижая температуру на 1°C с 28°C до 18–20°C. Продолжительность процедуры — 10–20 секунд. После обливания ноги тщательно обтирают и растирают до легкого покраснения. Обливания можно проводить после гигиенического мытья ног теплой водой с мылом.
- Общее обливание — более сильная процедура. Ее можно проводить детям с 9–10-месячного возраста (после предварительных сухих и влажных обтираний). Температура воздуха 22–28°C. Зимой голова должна быть прикрыта полиэтиленовой шапочкой.
- Начальная температура воды — 35–36°C. Снижать ее необходимо каждые 5–6 дней на 1°C до 28°C зимой и до 24°C летом. Длительность обливания небольшая — 20–30 секунд. Ребенка сажают или ставят в ванну или таз и обливают из лейки с перфорированной насадкой. После этого ребенка досуха растирают полотенцем.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ



Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 2,5 раза выше, чем у взрослого человека. Если ребенок проводит недостаточно времени на свежем воздухе, спит и бодрствует в душном помещении, у него снижается аппетит, ухудшается сон, создаются предпосылки для частых респираторных заболеваний.

ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ И СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

В летний период проветривание должно происходить круглосуточно. В холодное время года проветривание помещений необходимо производить 4–6 раз в день по 10–15 минут через форточку. Сетки и марля значительно снижают эффект вентиляции. Сквозное проветривание следует проводить, выводя детей в соседние помещения. Полезно спать при открытой форточке. При этом в комнате не должно быть сквозняка, а температура воздуха не должна опускаться ниже 16°C.

ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ДЕТИ НАХОДЯТСЯ ДНЕМ



Возраст	Температура
0–1 месяца	20–22°C
1–3 месяца	21–22°C
3 месяца — 1 год	20–22°C
1 год — 3 года	20°C
3 года — 7 лет	18–20°C

При более высокой температуре усиливается потоотделение, а при малейшем сквозняке ребенок может легко простудиться.

