Оздоровлення та загартування дітей влітку

Найбільша радість для батьків - бачити свою дитину міцною, здоровою, загартованою. А літо для оздоровлення і загартування дитини найбільш благодатна пора. Основні засоби загартування в цей час - повітря, вода, і сонце. Та для того, щоб загартування дало позитивні результати, потрібно дотримуватись певних правил. Проводити загартування слід систематично, кожного дня. Переходити до більш сильних подразників, наприклад, знижувати температуру води при водних процедурах, потрібно поступово і дуже обережно. Якщо дитину з метою загартування занадто охолодити, то вона може захворіти. Необхідно дотримуватись індивідуального підходу до малюка, враховувати особливості його організму і пам'ятати: що корисно для однієї дитини може завдати шкоди іншій.

Як організувати загартування повітрям? Необхідно 3-4 рази на день провітрювати приміщення, де знаходиться дитина. В будь-яку погоду гуляти по вулиці. Великий вплив на дитячий організм в плані загартування мають повітряні ванни. Малюк в цей час перебуває в майці і трусиках. Тривалість перших ванн - 10-15 хв, поступово вона збільшується і доводиться до 40-45-60 хв. Добре, коли в цей час дитина рухається, грає в рухливі ігри.

Загартування водою - більш інтенсивний спосіб. До водних процедур відносяться обтирання, обливання, душ, купання. Починають водні процедури із щоденного миття ніг прохолодною водою. Робити це краще перед сном. Температура води повинна бути 33-34°С. Дитина занурює у воду обидві ноги. Поступово температуру знижувати і приблизно через місяць холодну воду можна брати прямо із водопроводу. Після водної процедури ноги насухо витирають.

В кожній сім'ї можна організувати проведення такої процедури як обтирання: невеличкий рушничок намочити і викрутити, потім обтирати груди, спину, руки і ноги дитини до тих пір, поки не почервоніє шкіра (в напрямку від периферії до центру). Вся процедура триває 3-5 хв. Після обтирання тіло витерти сухим рушником. Температура води для обтирання приблизно 32°С, поступово її знижують до 20°С.

Температура повітря в приміщенні, де проводиться загартування повинна відповідати звичайним нормам. Хороший загартовуючий ефект дає щоденне умивання прохолодною водою. Починати умивання потрібно з води кімнатної температури: мити руки до ліктів, шию і обличчя.

Купання влітку в річці, озері чи морі завжди викликає у дитини радість і має великий загартовуючий ефект. Купати дітей у відкритих водоймах потрібно тільки у безвітряну погоду при температурі повітря 25-28°С і води - не менше 22°С. Із всіх факторів, що діють на дитячий організм, найбільш величезний - це сонце. Сонячні промені покращують обмін речовин, склад крові. Під дією сонячного проміння виробляється вітамін В. Але користуватись сонячними ваннами потрібно правильно, обов'язково захищати голову дитини, не приймати їх натщесерце, краще через годину після їжі. Після сонячних процедур бажане купання, обливання або душ.

При проведенні будь-якої загартовуючої процедури дорослим потрібно прагнути, щоб вона викликала у дитини радісний настрій, позитивні емоції, тільки тоді вона стане корисною для здоров'я.

*Шановні батьки! Надходить така чудова, тепла, прекрасна пора року. Прикладіть всі зусилля, щоб оздоровити свою дитину, загартувати її організм.*

Людмила Савчук

ЛІТО-ЛІТЕЧКО

В небі сонечко яскраве,

В травах – коники,

А у лісі кучерявім

Дзвонять дзвоники.

Схожа вродою із сонцем  
Кожна квіточка.  
Стигне вишня під віконцем  
Літо... Літечко.

**ЗАГАРТУВАННЯ**

Це процес звикання організму до змін умов клімату, погоди.

Загаргування треба починати з самого раннього віку і продовжувати на протязі всього життя.

В перші роки житія загартування складається з організації правильною режиму.

Не кутати дитину, привчати до довгого перебування на свіжому повітрі, до умивання холодною водою, до ванночок 30-35 градусів.

Загартовані діти менше хворіють і не так тяжко переносять захворювання.

Загартовуючи дітей, ми ставимо конкретні завдання:

* Привчаємо дітей почувати себе добре в різних умовах;
* Переносити труднощі;
* Виховувати потребу в свіжому повітрі.

Прогулянки в різні пори року, спортивні розваги, рухливі ігри — також елементи ЗАГАРТУВАННЯ.

**ЗАГАРТУВАННЯ ПОВІТРЯМ.**

Першим етапом загартування організму вважають вплив на нього повітря. Важлива умова - запобігання перегріванню. Основним й найефективнішим методом загартування повітрям є повітряні ванни в русі.

В літній час вони проводяться на свіжому повітрі не нижче +І6°С. В теплі дні слідкують за тим, щоб діти не перегрівалися і ходили в панамках, косиночках. Тривалість повітряних ванн поступово збільшують до 30 хв.

**СОНЯЧНІ ВАННИ.**

Сонце благотворно впливає на фізичний розвиток дитини, зміцнює та оздоровлює їі, підвищує опірність організму проти негативних впливів зовнішніх умов.

Ультрафіолетові сонячні промені мають бактерицидний та антирахітичний вплив. Під дією променів хвороботворні мікроби швидко гинуть.

Тривалість сонячних ванн спочатку має становити *4-5* хв., потім ЇЇ доводять у старшій групі до *25* хвилин та 30 хв.

Сонячні ванни обов'язково закінчуються водними процедурами.

**ОБЛИВАННЯ НІГ.**

Обливання стоп і гомілок холодною водою призначається після денного сну, або увечері у поєднанні з гігієнічною процедурою миття ніг. Ця процедура дає великий ефект. При обливанні ніг підвищується частота пульсу, легенева вентиляція та газообмін, але лише тоді, коли температура шкіри стоп вища від температури води на кілька градусів. Ось чому перед обливанням треба підвищити температуру за допомогою фізичних вправ (перекочування) з п'ятки на носок, ходьба, біг, стрибки.

Після обливання треба розтерти ноги рушником і знову зробити вправи. Для обливання ніг застосовують воду, температура якої + 28 0 , +160 .

**ХОДЬБА БОСОНІЖ.**

Ходьбу босоніж потрібно широко використовувати поруч із іншими засобами загартування для оздоровлення дітей.

Загартування організму складає важливу частину фізичної культури ослаблених та хворих дітей.

Дорослі люди раніше і тепер приучені ходити босоніж, що цю хорошу звичку зберігають на все життя.

Дітей потрібно привчати з ясельного віку. Спочатку дітей привчають ходити по килиму, потім по паркетній підлозі 30-40 хв., а потім - постійно збільшується їх перебування босоніж.

**КУПАННЯ В БАСЕЙНІ.**

Купання в басейні у відкритих водоймах проводиться у безвітряну погоду при температурі повітря + 22-25 С і води +22-23С. Тривалість купання поступово збільшують від з до 10-12 хвилин. Дітям які перенесли респіраторні захворювання, за­гартовування водними процедурами призначають не раніше ніж через один-два тижні після одужання (з дозволу лікаря). Купання допускається не більш як два рази на день. Вихова­тель входить у воду разом з невеликою кількістю дітей (4-6), тримаючи їх весь час в полі зору і виходить разом з дітьми з води, допомагаючи витертись і одягнутись.

**При купанні слід дотримуватись таких правил:**

1. Не купати дітей натще - серце або раніш ніж через 1-1,5 го­дини після прийому їжі.

2. Не дозволяти купання спітнілих або охолоджених дітей.

3. У воді діти повинні плавати або взагалі рухатись.

4. При появі ознобу дитина повинна негайно вийти з води.

Після купання дітей треба швидко обтерти насухо і дати їм можливість зігрітися легкими рухами, а потім побути у затінку.

Ні в якому разі не можна допускати, щоб після купання діти приймали сонячні ванни.