

## **Консультация для родителей**

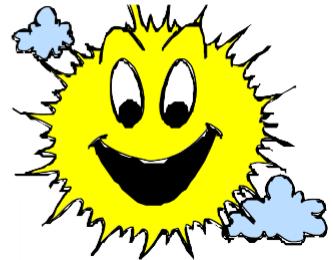
**«ЗАКАЛИВАНИЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ»**



## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! «ЗАКАЛИВАНИЕ – ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ»**

Закаливание однозначно очень полезная процедура для здоровья Ваших детей. Необходимо только правильно подобрать и дозировать закаливающие процедуры для каждого ребенка, опираясь на общие гигиенические требования:

- закаливающие процедуры нужно выполнять систематически, во все времена года, без перерывов;
- увеличивать длительность и интенсивность закаливающего воздействия следует постепенно;
- необходимо учитывать реакцию организма ребенка, чтобы варьировать продолжительность и силу воздействия закаливающего фактора —солнца, воздуха или воды;
- все закаливающие процедуры не должны проводиться против воли и желания ребенка, т. е. необходимо увлечь, проводить оздоровительные процедуры в игровой форме.



**Воздушные ванны** — одна из наиболее щадящих закаливающих процедур. При переодевании следует оставлять ребенка на некоторое время в трусиках, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяется реакцией ребенка (положительной). Ориентируясь на реакцию, можно постепенно, через 2 – 3 дня, либо снижать температуру в помещении, либо увеличивать время.

Полезно вспомнить совет одного из старейших педиатров Г.Б. Герцова: «*Гулять в любую погоду, кроме особо отвратительной!*».

Следует помнить, что правильная одежда для ребенка должна предусматривать возможность двигаться. Ребенок должен вернуться с прогулки непотным, с сухими и теплыми ногами.

**Закаливание солнцем.** Ультрафиолетовые лучи повышают устойчивость организма к внешним воздействиям. Однако чувствительность ребенка к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше его возраст, поэтому солнечные ванны как регулярные процедуры желательно проводить с 7 лет. При этом обязателен предварительный недельный курс ежедневных световоздушных ванн (под навесом, в тени). В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых лучей и сравнительно мало инфракрасных, в отличие от прямого солнечного излучения. Именно инфракрасные лучи вызывают перегревание организма, что особенно опасно для детей с повышенной нервной возбудимостью. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, и пребывание ребенка на солнце принесет только пользу.

Летом рекомендуется проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 20 °С, лучше в безветренную погоду, в Средней России — с 9 до 12 часов дня, в более жарком климате — с 8 до 10 часов. Продолжительность первой ванны — 5 минут, затем время световоздушного воздействия каждый день постепенно увеличивается до 30-40 минут и более. Прямые солнечные ванны (после тренировки световоздушными) дети младшего школьного возраста должны принимать не более 15-20 минут. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30 °С. После солнечных ванн, а не до них полезны водные процедуры, причем после купания, даже если температура воздуха высокая, обязательно нужно вытереть ребенка, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.



**Водные процедуры.** Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на детский организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха.

Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая характеризуется повышенным спазмом сосудов кожи, а при более глубоком охлаждении — и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза отражает адаптацию к низкой температуре воды покраснением кожи, снижением артериального давления, улучшением самочувствия, подъемом сил и активности. Третья фаза (неблагоприятная) наступает, когда исчерпываются приспособительные возможности организма: возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.

**Контрастное закаливание.** Контрастное воздействие температур — наиболее интенсивный вариант водного закаливания. Для детей, особенно ослабленных, чаще всего применяют контрастное обливание ног.

**Нельзя обливать холодные ноги холодной водой,  
ноги предварительно нужно согреть.**

Как организовать процедуру? Поставьте два таза с водой так, чтобы вода доходила до середины голени. В одном тазу температура воды должна всегда быть равной 37-38 °C, а в другом (в первый раз) на 3- 4 °C ниже. Ребенок сначала погружает ноги в горячую воду на 1 -2 минуты, затем в прохладную воду на 5-20 секунд. Число попеременных погружений – 3 - 6. Каждые 5 дней температуру воды во втором тазу понижайте на 1 °C и доведите до 18-10 °C У здоровых детей заканчивайте процедуру холодной водой, а у ослабленных - горячей. После цикла контрастных ножных ванн закаленные дети могут принимать контрастный душ: 1 минута - горячая вода (40 °C), затем 10-20 секунд — холодная вода (10-15°C); чередовать 5-10 раз.

