

Лето – период активного оздоровления детей.

Укрепление здорового организма ребенка, восстановление нарушенной реактивности и работоспособности у ослабленных и больных детей являются основными задачами профилактических мероприятий летом, среди которых важное место занимают использование природных факторов, таких как воздух, вода, солнечное излучение.

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Его рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит. Первым врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечные ванны, был Гиппократ.

Народы древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке в любое время года.

Закаливание – научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Закаливать ребенка надо начинать с первых недель жизни и систематически проводить его в дальнейшем. С возрастом меняются лишь формы закаливающих процедур. Приступать к закаливанию наиболее благоприятно в теплое время года.

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной системы, улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В крови повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина. Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости.

В системе оздоровительных мероприятий важное значение имеют регулярные прогулки. Если ребенок родился в теплое время года, то выносить его на воздух можно через 2-3 дня после выписки из родильного дома. Родившихся в холодное время выносят на прогулку с 3-4 недели жизни при температуре воздуха не ниже -5 -7 С. Длительность прогулки 15-20 минут и постепенно ее доводят до 90мин. Осенью и зимой прогулки проводят 2 раза в день.

Большое значение для закаливания ребенка имеет сон на открытом воздухе. Одежда ребенка должна соответствовать температуре воздуха. После сна у ребенка должно быть хорошее бодрое настроение румянец на щеках, теплые руки и ноги.

Воздушные ванны на открытом воздухе относят к открытым формам закаливания (аэротерапия). Имеет значение температура, влажность воздуха. Благоприятное влияние на организм при воздушных ваннах оказывает рассеянная солнечная радиация, богатая биологически активным УФ - излучением. Воздушные ванны оказывают легкое тонизирующее, закаливающее. А также успокаивающее действие. Они способствуют десенсибилизации организма, особенно полезны детям с аллергической реактивностью, часто болеющие, детям с туберкулезной интоксикацией. Проводят воздушные ванны в солнечной тени – под тентом, в тени деревьев, в местах защищенных от ветра.

Начинать воздушные ванны можно детям с 2-3 мес. возраста, но обнажать ребенка раннего возраста следует постепенно – вначале руки, а затем по частям туловище. Дети старше 1,5 лет могут принимать воздушные ванны в одних трусах.

Воздушные ванны можно проводить во время игр, продолжительность их достигает 30-40-60 мин. Лучшее время для проведения воздушных ванн в южных широтах с 8 до 11ч., в средних с 9 до 13.

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме, улучшают кровообращение во всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации. УФ лучи оказывают химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина Д, который оказывает выраженное антирахитическое действие,

ускоряет обменные процессы, под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. УФ лучи обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям. Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительности к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, лучше всего утром, когда воздух особенно чист. А также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время дня в средней полосе 9-11ч., 16-18ч., на юге 8-11ч. и 17-19ч. первые солнечные ванны по продолжительности не должны быть более 5 мин., далее прибывать по 3-5 минут, постепенно доводя до часа. Во время приема солнечных ванн нельзя спать. Голова должна быть прикрыта панамой, а глаза темными очками. Детям солнечные ванны проводят с 2х лет с 9-11ч. при температуре воздуха в тени не ниже 20 и не выше 32 градусов, через 1,5 часа после приема пищи. Начинают с 4 минут и доводят до 30-40 мин.

Применение воды для закаливания является наиболее доступной и эффективной формой повышения общей резистентности организма. Физиологическое влияние водных процедур проявляется в термическом, механическом и химическом воздействии. Водные процедуры оказывают многократное влияние на организм.

Существует несколько способов закаливания водой:

- 1) Обтирание: проводят во всех возрастах, начиная с младенческого (рекомендуют с 3х месячного возраста). Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой смоченной водой, последовательно: шея, грудь, спина, ноги. Вся процедура осуществляется в пределах 5 минут.
- 2) Обливание: рекомендуется детям с 1,5 лет. Она бывает местное и общее. Местное – обливание ног. Для первых общих обливаний применяют температуру у детей +35 -36 С, в дальнейшем снижая её до +26-24С для детей до 3х лет, и до 15-12С – для старших. Для кожных ванн температура на 1-2С ниже. Общее обливание надо начинать летом.
- 3) Душ: начальная температура воды +30-32С, продолжительность не более минуты. В дальнейшем постепенно снижают температуру и увеличивают продолжительность до 2х мин.
- 4) Купания в открытых водоемах является одним из лучших методов закаливания организма в летнее время.

При купании в море присоединяется раздражающее действие растворенных в воде минеральных солей. Разрешать купание можно детям с 3х лет.

Первые купания дошкольникам при температуре воздуха не ниже 20С, и температуре воды в воздухе не ниже 21-22С. Лучшее время для купаний с 10 до 13. продолжительность первых купаний для дошкольников 2-3 мин. для школьников 3-5 мин. В дальнейшем продолжительность купаний увеличивают до 10-20 мин.

При появлении признаков охлаждения (цианоз губ, «гусиная кожа») купание нужно прекратить.

Если процедуры будете совершать регулярно, то вы скоро заметите результат: уйдут простуды и другие проблемы, улучшится эмоциональный настрой и поведение ребенка.