

Закаливание детей летом



Лето – лучшее время, чтобы начать закаливание ребенка. Можно по максимуму использовать возможности природы: солнечные лучи, свежий воздух, воду. В это время риск переохлаждения, которое может привести к ОРВИ, минимален. Кроме того, вирусная нагрузка на организм летом ниже, чем осенью или в начале весны, а значит, закаливание не придется прерывать из-за того, что ребенок заболел.

Для чего нужно закаляться?

Главная цель закаливания – это повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды, укрепление иммунитета. Закаленный ребенок легче переносит жару и холод, резкие перепады температур, меньше и легче болеет, быстрее восстанавливается после вирусных заболеваний.

Также закаливание выполняет и другие функции:

- Укрепляет организм в целом.
- Стабилизирует работу нервной системы: легковозбудимые дети становятся спокойнее, а чрезмерно вялые, заторможенные – наоборот, активными.
- Активирует кровообращение.
- Нормализует обмен веществ.
- Улучшает аппетит, сон, настроение.

Способы закаливания ребенка летом:

Выделяют три способа закаливания ребенка летом: воздухом, водой и солнцем.

Закаливание воздухом

Пребывание на свежем воздухе активизирует обменные процессы, способствует повышению уровня гемоглобина в крови, улучшает снабжение верхних слоев кожи кислородом.

Самый простой способ закаливания воздухом – это воздушные ванны. Их суть заключается в том, чтобы позволить воздуху воздействовать на обнаженное (или частично обнаженное) тело ребенка. Маленькому ребенку дают полежать или побегать голышом несколько минут, а процедуры у детей постарше проводят в течение 10–15 минут. Постепенно длительность процедуры увеличивают. Оптимальная температура воздуха для первых воздушных ванн – от 20 до 22 °С.

Закаливание воздухом не следует проводить при температуре ниже 15 °С и выше 30 °С. Как только вы замечаете, что у ребенка возникает озноб или он обильно потеет от жары, воздушные ванны нужно прекратить.

Обратите внимание, что дети нередко стесняются ходить голышом – допустимо использовать короткие шорты, топ или легкую майку. Одежда должна быть из легких натуральных тканей.

Чтобы прогулки на свежем воздухе тоже стали частью закаливания, следует гулять в любую погоду по полтора-два часа (за исключением сильного ливня). Также можно оставлять ребенка на дневной сон на улице. Если такой возможности нет, открывайте на ночь окно (режим проветривания).

Закаливание солнцем.

Солнечные ванны предусматривают воздействие на обнаженное тело солнечных лучей. Солнечный свет активизирует выработку витамина D, который участвует в работе иммунной системы, не допускает развития рахита, нормализует сон.

При проведении солнечных ванн важно помнить:

1. Солнечные ванны показаны детям с 12 месяцев. Малышам до года лучше быть в тени – под навесом или кроной дерева.
2. Находиться под прямыми солнечными лучами ребенку рекомендуется не более 15 минут. Начать следует с 3–5 минут, а затем постепенно увеличивать длительность процедуры до 15 минут.
3. Лучше всего проводить солнечные ванны с 8 до 11 часов или после 16 часов: в период с 12 до 15 часов Солнце наиболее активно, что увеличивает вероятность перегрева организма, солнечного удара и ожогов.
4. Даже в тени ребенок должен быть в головном уборе.
5. Ребенок может быть в одежде, если она легкая, свободная, из натурального материала. Важно, чтобы одежда оставляла значительную часть тела открытой (руки, ноги, плечи).

Закаливание водой

Этот вариант нравится детям больше других, ведь водные процедуры доставляют столько удовольствия! Закаливание выполняют разными способами:

- Умывания прохладной водой. Это самая простая процедура. Для начала следует умывать ребенка водой температурой 20–22 °С. Постепенно понижайте температуру воды до 17–18 °С.
- Обтирания. Для обтираний мягкое полотенце смачивают в воде температурой 25 °С. Постепенно температуру понижают до 17–18 °С. Процедуру начинают с ладоней, затем переходят к шее, спине и груди, в последнюю очередь обтирают ноги.
- Обливания. Длительность – не более двух минут. Для начала подойдет теплая вода (30 °С). Постепенно температуру опускают до 22 °С. Обливают вначале ноги до колена и руки до локтя, затем постепенно двигаются к середине тела. Голову обливать не следует.
- Купание в бассейне, озере, реке, море, целебных источниках. Купаться рекомендуется в безветренный день, когда температура воздуха превышает 25 °С, а температура воды достигает 23 °С. Врачи рекомендуют детям купаться не больше 2 раз в день по 15 минут. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению.
- Ванны для ног. Ребенок может просто походить по воде в озере, море. «Домашние» ванны для ног проводят в течение одной минуты, при этом температура воды при первых процедурах не должна быть ниже 25 °С. Каждый день

температуру понижают на 1 °С, а длительность процедуры увеличивают на одну минуту. Не стоит слишком увлекаться понижением температуры, так как ребенку должно быть комфортно во время проведения процедуры.

- Полоскание горла прохладной водой. Проводится у детей с 3 лет, является средством профилактики заболеваний горла. Для достижения большего эффекта можно полоскать горло отварами календулы, ромашки, шалфея.

Кстати, еще один способ закаливания – это ходьба босиком по траве, ровным, гладким камешкам, песку (главное, чтобы поверхность была безопасной). Полезно ходить босиком и дома. Это способствует массажу стоп, является профилактикой плоскостопия.

О чем важно помнить при закаливании?

Одно из важнейших правил закаливания – систематичность. Проводите закаливание ежедневно на протяжении 30 дней минимум. В идеале некоторые процедуры должны войти в привычную рутину ребенка, чтобы продолжать их и после завершения летнего сезона.

Например, осенью и зимой недоступно купание в водоемах, но ребенок может умываться прохладной водой, выполнять обливания и принимать ножные ванны.

В холодное время не побегаешь по улице в маечке, зато можно чаще проветривать комнату и позволять ребенку ходить дома босиком и в легкой одежде.

Помните: хотя начало закаливания несколько повышает риск заболеть ОРВИ, в целом вероятность простудиться летом меньше, чем осенью. А если сопровождать процедуры дополнительной защитой ребенка при помощи эфирных масел, то проблем можно не опасаться.

Чтобы ребенок встретил «сезон простуд» с крепким иммунитетом, начинайте закаливание летом!

С уважением инструктор по ФК Кожевина О.А