

## **ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ!**



Наконец-то настало лучшее время года – лето. Лето – это блестящие капельки росы на траве, яркое солнце, синее небо, пение птиц, аромат цветов.

Наши дети – здоровые, жизнерадостные, веселые. Лето пришло, можно вволю побегать,

порезвиться, поиграть в разные игры, полюбоваться красотой окружающей природы.

А ещё лето – это пора укрепления здоровья и закаливание организма ребенка. Закаливание – это тренировка организма к разнообразным воздействиям внешней среды, повышение его устойчивости к колебаниям температуры (жаре, холоду, ветру). Начинаем закалять детей в летний период с малых дозировок, постепенно увеличивая длительность процедур.

Для закаливания используют природные факторы – солнце, воду и воздух. Под влиянием закаливания у детей улучшается общее состояние: сон, аппетит, настроение, повышается выносливость к физическим и умственным нагрузкам, снижается заболеваемость. Закаливание приносит положительные результаты лишь при индивидуальном подходе к каждому ребенку.

### **Солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья!**

#### **Солнечные ванны**

Солнечные ванны назначают после воздушных ванн продолжительностью 10 – 20 минут. Проводить солнечные ванны лучше с 9.00 до 11.00 часов, до наступления жары, когда солнечная реакция богата ультрафиолетовыми лучами. Начинают с 1 минуты и увеличивают до 3 ванн по 10 минут. После солнечных ванн обливаем тело ребенка из лейки или душа.

#### **Воздушные ванны**

Во время воздушных ванн улучшается кожное дыхание, благоприятно воздействие на нервную систему. Воздушные ванны проводит в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и ветра, в затененном месте. Ребенок остается в одних трусиках, сандалиях, играет с игрушками.

### **Водные процедуры**

Для закаливания можно применить обливание и душ. Обливать ребенка из лейки или кувшина, следя за тем, чтобы вода не попадала ему на голову. Проводим обливание по возвращении с прогулки, до обеда, на открытом воздухе.

Элементами закаливания являются также частое проветривание комнат в любое время года, сон при открытых окнах летом, умывание холодной водой и одежда в зависимости от сезона. Непрерывное пребывание на свежем воздухе, систематически проводимые закаливающие мероприятия значительно укрепляют здоровье детей.

### **Босиком по песку и траве**

Очень советуем приучать детей ходить босиком, конечно, когда земля хорошенько прогреется. Но уже заранее можно начинать подготовку к этому.

Если Вы раньше никогда не разрешали малышу ходить по дому необутым, пусть вначале остается в хлопчатобумажных носках (утром и вечером по 10 минут, потом по 20-30 и так до часа), а через 7-8 дней снимите с него носки.

Хождение босиком не только представляет собой хорошую закаливающую процедуру, но и тренирует мышцы, поддерживающие свод стопы, предупреждая плоскостопие.

После каждой прогулки босиком (длиться она может час – полтора) надо, конечно, вымыть ребенку ноги.

### **Осторожно! Тепловой и солнечный удар!**

Перегревание нарушает регуляцию температуры тела и приводит к

затруднению кровообращения и сгущению крови – тепловому удару. При действии на тело, особенно на непокрытую голову, солнечных лучей возникает сходное с предыдущим состояние – **солнечный удар**. Тепловому удару способствует влажность окружающего воздуха, усиленная мышечная работа, слишком теплая и непроницаемая для испарения пота одежда и недостаточное получение организмом жидкости. **Жалобы** – боли в ногах и спине, головные боли, тошнота, рвота. **Признаки** – покраснение лица, учащение дыхания и пульса, повышение температуры тела, затем бледность, синюшность и потеря сознания. При солнечном ударе отмечаются еще подергивания отдельных мышц и судороги.

### **Меры первой помощи:**

- При тепловом ударе нужно перенести пострадавшего в более холодное помещение, снять одежду, на голову положить холодный компресс и давать как можно больше жидкости.
- При солнечном ударе, прежде всего, необходимо защитить пострадавшего от солнечных лучей (перенести в тень), расстегнуть или снять одежду, положить на голову холодный компресс, обтереть тело холодной водой. Следует обратиться к врачу. **Берегите детей!**

