

СОВЕТЫ ДОКТОРА ГРАДУСНИКА

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ! Ребенку очень полезно ЗАКАЛИВАНИЕ. Под ним понимают умение детского организма безболезненно переносить изменения окружающей среды. Но не только это. Закаливание способствует усилению обмена — веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение малыша.

Из средств закаливания самые доступные — воздух, вода и солнце. Однако целительная сила этих природных средств будет сведена на нет, если вы предадите забвению гигиенические требования. Воздух и вода должны быть чистыми, иметь соответствующую температуру. При закаливании солнечными лучами принимаются во внимание угол падения их на землю (косые или отвесные), интенсивность облучения.

Специальное закаливание воздухом — это и есть **ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ**. Их нужно принимать непрерывно, хоть и по-разному, во все времена года.

Закаливание воздухом стимулирует правильный рост и развитие ребенка. При воздушных ваннах подтверждаются воздействию те участки тела, которые обычно закрыты одеждой. Воздушные ванны рекомендуются всем здоровым детям. Их лучше сочетать с физическими упражнениями и подвижными играми. Уже при температуре +18-20 градусов приучайте ребенка гулять, сначала оголяя руки и ноги, затем — в трусах и майке, а потом — в одних трусиках, желательно босиком.

Можно также принимать воздушные ванны лежа на раскладушке. Разденьте ребенка и накройте его простыней. Затем постепенно по частям раскрывайте тело. Лежать не более 20 минут в защищенном от солнца месте. Ребенок, привыкший к воздушным ваннам, может принимать их даже при температуре +16 гр.

Закаливание солнцем – СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ.

Под воздействием ультрафиолетовых лучей солнца в коже образуется витамин D, имеющий огромное значение для нормального роста и развития ребенка. Однако солнечные лучи оказывают на организм, особенно детский, очень сильное физиологическое воздействие, поэтому принимать их следует весьма осторожно. Солнечные ванны, так же как и воздушные, назначаются во время прогулок, игр, спортивных развлечений. Приучайте ребенка к солнечным ваннам постепенно и с большой осторожностью. Вначале ребенок, выходя на солнце, надевает рубашку с короткими рукавами и шорты – загорают руки и ноги, через 2-3 дня он остается под солнцем в майке и трусах. И только спустя еще 2-3 дня выходит на солнце в одних трусиках. Голова всегда защищена от солнца панамой, или шапочкой с козырьком, или светлым платком. В жаркий полдень, когда солнце в зените, солнечные ванны полностью исключаются.

Наиболее удобное время для приема солнечных ванн: в средней полосе – с 10 до 12 часов; на юге – с 8-9 до 11 часов утра. При этом температура воздуха в тени должна быть не ниже +20 градусов и не выше +32 градусов.

Ребенок не должен лежать под солнцем неподвижно. Лучше всего – спокойная игра. Начинать следует с 3-5 минут, постепенно увеличивая продолжительность солнечных ванн.

После такой ванны ребенку хорошо принять душ или искупаться, если температура воздуха не ниже 24-25 градусов, а воды – 20-22. Затем досуха вытереться и примерно полчаса отдохнуть или поиграть в тени.