Закаливание детского организма.

Рекомендации родителям по закаливанию детей.

**Пусть всегда будет солнце!** Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребёнка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно – кальциевого обменаприводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребёнка должна быть всегда прикрыта лёгким светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребёнок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в лёгкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-4 дня вместо рубашки наденьте майку, ещё через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1-4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3-4-летних детей до 12-15 минут, 5-6-летних – до 20-25 минут и для 5-7-летних –до 20-30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И ещё один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребёнка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребёнка солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

**А как закалять детей водой?** Купание в открытых водоёмах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2-3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22-23 градусов, воздуха 24-25градусов. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6-8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до12 часов. Когда дети приобретут определённую закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18 градусов.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребёнка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском. Со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребёнка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть. Поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным или недавно перенёсшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.