Организация воздушных и солнечных ванн, водные процедуры

Существует множество различных способов и методов укрепления детского здоровья путем закаливания – от самых простых и щадящих до более кропотливых и интенсивных.

 С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средства закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

 Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

 Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

 При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

 Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

 Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным.

 Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

 Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

 **Закаливание водой.**

 Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

 При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

 1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура должна соответствовать принятым нормам для данного возраста, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

 2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".

 3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

 Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

 1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

 2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в детских садах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

 Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом. После окончания - растереть полотенцем. Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.

 3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания.

**Закаливание воздухом**

 Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон без маечек, воздушные ванны.

**Закаливание солнцем**

 Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыть, дать воды.