ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА.

А вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

Пусть всегда будет солнце!

Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят 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 ребенка должна быть всегда прикрыта легким 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 ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще 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 еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. 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 ребенка 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 водоемах – 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 °С, воздуха 24–25 °С. 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 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов.

Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка 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 ребенка 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 здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.