Консультация

«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».

В наши дни ряд инфекционных болезней полностью ликвидирован, распространенность других резко уменьшилось. Но многие дети- дошкольники все еще часто страдают от воспалений верхних дыхательных путей. Эти заболевания отрицательно влияют на здоровье детей и иногда становятся причиной их хронических заболеваний в последующие годы.

Основное средство предупреждения простудных заболеваний -естественные оздоровительные факторы. Целесообразное использование воздуха, солнца, воды помогает выработать у ребенка приспособленные реакции к меняющимся внешним условиям. В способах предупреждения простудных заболеваний ребенка имеются две резко противоположные тенденции. Одна - предупреждение заболеваний ребенка путем обеспечения ему постоянства условий. Ребенок, правда, не страдает простудными заболеваниями, но лишь потому, что всегда находится в тепличных условиях: его купают, не разрешают энергично двигаться, чтобы не вспотел, оберегают от малейшего дуновения ветерка. Если по возвращении с прогулки ноги оказываются холодными, делается горячая ножная ванна! Защитные средства организма при этом никак не используются и не тренируются.

Не следует удивляться, что такой ребенок, попав в более жесткие условия, мгновенно простужается.

При этом же, бесспорно единственно правильном воспитании все делается для тренировки и совершенствования характерной для всего живого, и особенно для человека, способности к быстрому приспособлению организма к меняющимся условиям. Хорошее средство закаливания - воздушные ванны. Когда ребенок играет в саду с него следует снять (ненадолго на 10-20мин) часть одежды ранней весной - пальто, поздней - костюм или платье. Хорошо, если проведение воздушных ванн сочетают с подвижными играми, физическими упражнениями.

Осенью и зимой воздушные ванны рекомендуются проводить в помещении лучше во время утренней гимнастики начинаются они при температуре воздуха +18 с постепенным ее снижением в течении нескольких дней до 14,а зимой и до 12.

Солнечные лучи оказывают укрепляющее лечебное действие на ребенка, но при соблюдении определенных условий. Вначале оголенный ребенок может находиться под лучами солнца 1-2мин., а затем и более длительное время. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок не перегревался. В жаркие дни одежда ребенка - трусики, а на ногах - легкая обувь (но еще полезнее ходить босиком!) Голову рекомендуется защищать от лучей солнца легкой белой шапочкой. В таком костюме ребенок проводит целые дни на свежем воздухе, принимая во время своих игр воздушные и солнечные ванны. А иногда и «водные процедуры». Известный советский педиатр Е.Г.Леви - Гориневская писала не страшно, если детям придется иногда пробежать по сырой траве, по лужам или даже попасть во время прогулки под теплый летний дождь-это еще больше повысит устойчивость детского организма. Не следует только оставлять детей в мокрой одежде.

Купание в реке, озере, море благодаря одновременному действию на организм воды, воздуха и солнечных лучей в большей мере способствует закаливанию организма. Как правила, дети очень любят воду. Им доставляет удовольствие бегать вдоль берега, брызгать, плескаться, строить замки из песка. Если ребенок разгорячен играми на берегу, то прежде чем окунуться в воду, ему следует немного успокоиться, остыть. Сезон купания рекомендуется начинать при температуре воздуха 24с-26с, воды-не менее 21с.

Средняя длительность купания детей до 5 лет -5-8мин.,6-7лет-10-15мин..в течении лета эту длительность можно увеличивать. Когда ребенок привыкнет к воде такой температуры, он может купаться и в более холодной воде до 18с в прохладные дождливые дни. Пусть всего 2-3 раза окунется, затем его насухо вытереть, растереть сухим полотенцем, но все же не лишается купания.

Можно применять и контрастные обливания. Опыт семейного воспитания убедительно свидетельствует там, где закаливание ребенка проводится настойчиво, систематически, наступает резкое снижение частоты простудных заболеваний.