

# Консультация для родителей

## «Закаляйся, если хочешь быть здоровым»

Инструктор по ФК: Похилько А. В.

Специалист 1 квалификационной категории

**Воздушные ванны** — одна из наиболее щадящих закаливающих процедур. Температура воздуха в комнате для воздушного закаливания ребёнка не должна быть ниже 18 °С. Зимой проветривайте помещения 4-5 раз в день по 10-15 минут, летом держите форточки или окна открытыми, но не допускайте сквозняков. Зимой старшим дошкольникам следует гулять в безветренную погоду не менее двух раз в день по 1,5-2 часа при температуре не ниже -15...16°С.

Если ребёнок жалуется на неприятные ощущения, если у него появляется бледность кожных покровов, не прекращайте закаливающих процедур, но сделайте их щадящими. Например, ребёнок может быть легко одет, время воздушных ванн сократите до 5 минут, но проводите их несколько раз в день.

**Закаливание солнцем.** Ультрафиолетовые лучи повышают устойчивость организма к внешним воздействиям. Однако чувствительность ребёнка к ультрафиолетовым лучам тем выше, чем меньше его возраст, поэтому солнечные ванны как регулярные процедуры желательно проводить с 6 лет. При этом обязателен предварительный недельный курс ежедневных световоздушных ванн (под навесом, в тени). В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых лучей и сравнительно мало инфракрасных, в отличие от прямого солнечного излучения. Именно инфракрасные лучи вызывают перегревание организма, что особенно опасно для детей с повышенной нервной возбудимостью. В осенне-зимний и весенний периоды прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, и пребывание ребёнка на солнце принесёт только пользу.

Летом рекомендуется проводить световоздушные ванны при температуре воздуха +20 °С, лучше в безветренную погоду, в Средней России — с 9 до 12 часов дня, в более жарком климате — с 8 до 10 часов. Продолжительность первой ванны — 5 минут, затем время световоздушного воздействия каждый день постепенно увеличивается до 30-40 минут и более. Прямые солнечные ванны дети должны принимать не более 15-20 минут (за лето не более 20-30 ванн). Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха +30 °С. После солнечных ванн, а не до них полезны водные процедуры, причем после купания, даже если температура воздуха высокая, обязательно нужно вытереть ребёнка, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.

**Водные процедуры.** Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на детский организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоёмкость в 4 раза больше, чем воздуха. Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая характеризуется повышенным спазмом сосудов кожи, а при более глубоком охлаждении—и подкожно-жировой клетчатки.

Вторая фаза отражает адаптацию к низкой температуре воды покраснением кожи, снижением артериального давления, улучшением самочувствия, подъёмом сил и активности.

Третья фаза (неблагоприятная) наступает, когда исчерпываются приспособительные возможности организма: возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб. При систематическом водном закаливании продолжительность первой фазы сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное — предотвратить третью фазу.