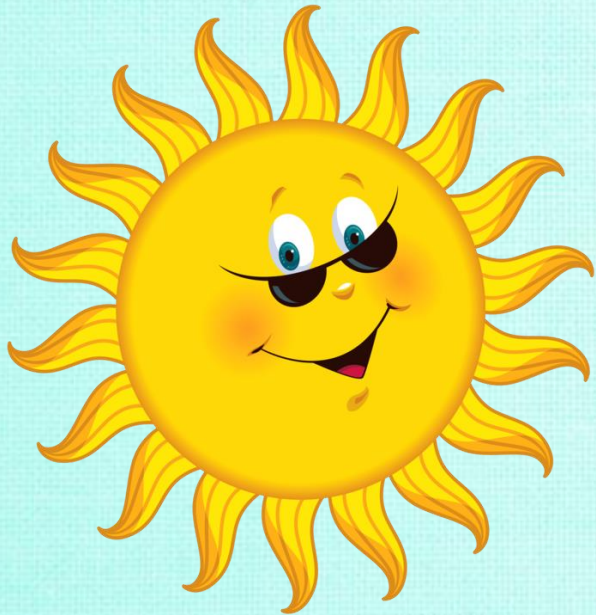


Закаливание и укрепление здоровья детей в летний период

Закаливание детей – это система воздействия, которая повышает выносливость детского организма к воздействию внешней среды, способность быстро приспосабливаться к неблагоприятным климатическим условиям с помощью различных средств самозащиты организма. Систематическое и разумное использование естественных факторов природы способствует повышению физической и умственной работоспособности, снижению восприимчивости к инфекционным заболеваниям.

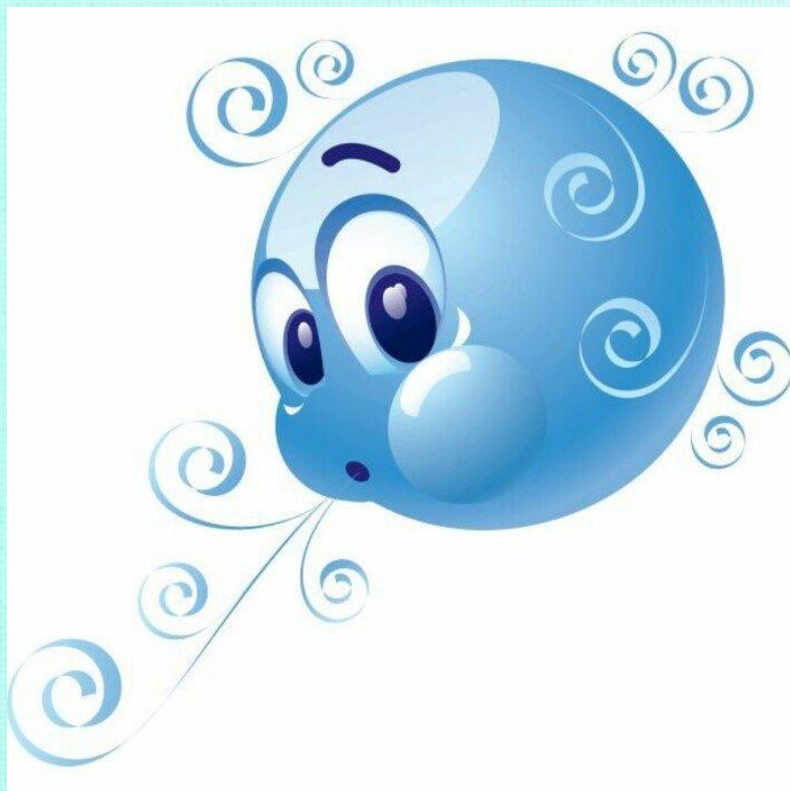
При закаливании следует руководствоваться следующими принципами: последовательность, систематичность, учет индивидуальных особенностей, отсутствие страха, негативных чувств. В закаливании детского организма используются следующие факторы: солнечное тепло, воздух, вода.

Закаливание солнцем



- Детям рекомендуется кратковременное пребывание на солнце.
- Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже $+18^{\circ}\text{C}$. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).
- Загорать часто, но непродолжительно.
- Лучшее время для загара: с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.
- Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.
- Не рекомендуется загорать непосредственно перед едой и сразу после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30-40 минут после завтрака, а заканчивать не менее чем за час до очередного приема пищи. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха от $+30^{\circ}\text{C}$.

Закаливание воздухом



Детям рекомендуются прогулки в любую погоду. При закаливании воздухом очень важно правильно одевать детей по погоде, чтобы обеспечить им свободную подвижность и необходимый тепловой комфорт. В теплые дни на воздухе хороши игры средней подвижности, чтобы дети не перегревались. Также воздушные ванны возможны и в помещении при открытых окнах.

Закаливание водой



Закаливание водой включает:

- обтирание (начинать закаливание водой можно с влажного обтирания (1-2 минуты) сначала с рук, шеи; затем следует обтирать до пояса, потом ноги; температура воды постепенно снижается от +32 до +20 град С;
- обливание (закалке способствует обливание стоп — как самостоятельная процедура и в комплексе с хождением босиком по полу, холодному и горячему песку);
- купание (в бассейнах, установленных на дачных участках, в открытых водоемах).