

## **Консультация для родителей**

### **«Применение закаливающих солнечных и водных процедур»**

В последние годы в России наблюдается рост количества часто болеющих детей. Поэтому особое внимание следует уделять профилактике заболеваний. Повысить сопротивляемость организма ребенка к простудным заболеваниям поможет закаливание.

А.А.Рулева, мл. научный сотрудник профилактики инфекционных заболеваний ФГУ

**Закаливание** – это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов давления, устойчивы как к низким, так и высоким температурам воздуха и воды, влиянию ветра. У таких детей резко снижается заболеваемость, укрепляется иммунитет.

**Основные способы закаливания:** водные процедуры, воздушные, солнечные ванны, босохождение, закаливание при помощи влажного и сухого пара (бани). Любой метод либо их сочетание способствует укреплению защитно-приспособленных сил ребенка. Абсолютных противопоказаний к проведению закаливания нет. Ошибочным является мнение, что закаливающие процедуры не разрешены ослабленным детям. Необходимо правильно подобрать и дозировать процедуры закаливания организма.

#### **Водные процедуры**

**Правила проведения водных процедур.** Одним из важнейших способов закаливания являются водные процедуры. Издавна считалось, что вода обладает целительными и оздоравливающими свойствами. Первым практикующим врачом, использовавшим водолечение, был Гиппократ. Его метод оздоровления базировался на смене холодной и горячей воды с последующим растиранием тела. Этот метод не забыт и сегодня. Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например с воздушными процедурами. Данное обстоятельство объясняется тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза выше, чем воздуха. Вода является одним из лучших естественных массажеров, действие, которого благоприятно сказывается на нервной системе ребенка. Различают **три фазы реакции организма на действие** пониженной температуры воды.

**Первая фаза** характеризуется повышенным спазмом сосудов кожи, а при более глубоком охлаждении – и подкожно-жировой клетчатки.

**Во второй фазе** в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит расширение сосудов кожи, которая становится красной. При этом снижается артериальное давление, активизируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в т.ч. обладающих противовирусной активностью. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности.

Неблагоприятной считается **третья фаза**, во время которой исчерпываются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб.

При систематическом использовании водного закаливания продолжительность первой фазы сокращается и быстрее наступает вторая. Самое главное, чтобы не наступила третья фаза.

При интенсивности воздействия на организм водные процедуры располагаются в следующем порядке:

1. Влажное обтирание
2. Обливание
3. Душ
4. Ножные ванночки.

При закаливании ослабленных детей, перенесших тяжелое заболевание, необходима осторожность. Вначале, в течение первых 2-3 дней, обтирают только руки, затем столько же – руки и грудь, далее руки, грудь и спину и т.д.

Для достижения положительного эффекта при проведении закаливающих водных процедур **необходимо соблюдать следующие правила:**

- систематически проводить процедуры во все времена года, без перерывов. При прекращении закаливания даже на короткий период чувствительность к природному фактору (холоду, теплу) возрастает и через 2-3 месяца исчезает вообще;
- постепенно увеличивать дозы раздражающего действия;

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка, состояние здоровья, переносимость им закаливающих процедур;
- обеспечить комфортный температурный режим (нельзя допускать переохлаждение ребенка);
- сочетать закаливающие процедуры с массажем, физическими упражнениями и т.п.;
- проводить закаливающие процедуры на фоне полного физического здоровья ребенка.

Нарушение правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению.

### **Солнечные ванны**

Поскольку прием солнечных ванн осуществляется во время прогулки, их можно рассматривать как часть воздушных процедур. В то же время влияние на организм ультрафиолетового облучения должно дозироваться, поэтому солнечные процедуры относят к специальным закаливающим мероприятиям.

#### **Правила проведения процедур.**

Для эффективности закаливающих мероприятий следует соблюдать ряд правил.

- Ребенок должен быть здоров и положительно настроен на проведение процедур
- Лучшее время для пребывания детей под солнцем в летний сезон: в средней полосе – с 10 до 12 ч, на юге – с 8-9 до 11 ч.
- Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через 1,5 ч. После еды и заканчивать не позднее чем за 30-40 мин. до еды. Данное условие важно соблюдать, т.к. в жаркую погоду угнетается секреция пищеварительных соков, ухудшается процесс переваривания пищи.
- Воздействие на детей солнечных лучей необходимо увеличивать постепенно, придерживаясь следующих рекомендаций:
  - начинать прием солнечных ванн ранним утром или после полудня (косые лучи менее эффективны), а также в облачные дни (облачность способствует рассеиванию лучей);
  - использовать отраженные лучи (в тени);

- изменять площадь обнаженной поверхности кожи (с помощью постепенного освобождения от одежды);
- варьировать продолжительность облучения.

В начале закаливания солнцем дети находятся под солнечными лучами недолго и переносят процедуру спокойно. По мере увеличения ее продолжительности дошкольникам сложно соблюдать неподвижность. Поэтому длительные воздушные и солнечные ванны, при которых дети должны спокойно лежать по 20-40 мин., практически неприемлемы и не полезны. В связи с этим закаливание здоровых детей солнечными лучами, так же как и с воздухом, следует сочетать с различными видами деятельности.

### **Порядок проведения закаливающих процедур.**

Принимать солнечные ванны дети раннего возраста могут при температуре воздуха от +20 градусов по С и отсутствии ветра. Сначала они должны находиться под солнцем в легкой одежде (трусах и рубашке, платье). В середине процедуры детей раздевают на 3-5 - 8-10 мин (постепенно, через 1-2 дня увеличивая время). Голова ребенка покрывается белой панамой. В теплую безветренную погоду солнечные ванны с использованием светотени можно принимать на каждой прогулке.

Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Отраженные и рассеянные солнечные лучи действуют слабее прямых и концентрированных. К тому же в рассеянных лучах сравнительно мало (в отличие от прямых солнечных лучей) инфракрасного излучения, вызывающего перегревание организма.

Как минимум через неделю проведения прогулок в светотени детей старше 1 года можно выводить под прямые солнечные лучи. Одежда светлых тонов из натуральных тканей, а также светлая панاما с широкими полями защитят ребенка от перегревания и избыточного облучения. Взрослым необходимо внимательно следить, чтобы дети физически не перегружались; контролировать, чтобы поверхность тела каждого ребенка подверглась облучению равномерно.

Для защиты от перегревания очень важно поддерживать водный баланс организма. С этой целью во время прогулки в жаркую погоду ребенку следует пить кипяченую воду.