Кансультацыя для бацькоў

Загартоўванне дзіцяці летам!



Лета-выдатны час года! Можна гуляць на паветры, гартавацца, у поўнай меры выкарыстоўваючы невычэрпныя магчымасці прыродных фактараў: свежага паветра, сонечных прамянёў і вады.

Гартаванне выдатнае і даступнае сродак прафілактыкі захворванняў і ўмацавання здароўя важна наогул, а для дашкольнікаў - тым больш з-за функцыянальнай няспеласці іх органаў і сістэм. Гартаванне-магутнае аздараўленчае сродак, якое ў 2-4 разы зніжае лік прастудных захворванняў. Яно аказвае агульнаўмацавальнае ўздзеянне на арганізм, павышае тонус цэнтральнай нервовай сістэмы, ўстойлівасць да ўздзеяння пастаянна зменлівых умоў навакольнага асяроддзя, паляпшае кровазварот, нармалізуе абмен рэчываў.

Гартаванне не лечыць, а папярэджвае хвароба, і ў гэтым яго найважнейшая прафілактычная ролю. Загартаваны чалавек лёгка пераносіць не толькі спякоту і холад, але і рэзкія перамены знешняй тэмпературы, якія здольныя аслабіць ахоўныя сілы арганізма. Гартаваць свайго дзіцяці, значыць не толькі даць магчымасць пазбегнуць у далейшым яму прастудных захворванняў, але і значна ўмацаваць імунітэт. Найважнейшых памочнікі ў гэтай справе Натуральныя фактарах навакольнага асяроддзя-вада, паветра і сонечныя прамяні.

У летні час вылучаюць наступныя працэдуры загартоўвання:

водныя працэдуры;

паветраныя ванны;

сонечныя ванны.

Гартаванне дзіцяці можна пачынаць з першых тыдняў яго жыцця і сістэматычна прытрымлівацца гэтага ў далейшым, з ростам дзіцяці неабходна змяняць толькі формы і комплексы гартуюць працэдур.

**Супрацьпаказанні да загартоўвання**

Абсалютных супрацьпаказанняў да загартоўвання няма. Кожны чалавек павінен гартавацца ўсё жыццё. Важна толькі правільна дазаваць, асабліва ў пачатковым перыядзе, гартуюць працэдуры.

Загартоўванне дзяцей летам неабходна пачынаць з паветраных ваннаў. Гартаванне паветрам павышае ўстойлівасць арганізма да доўгіх уздзеянняў нізкіх тэмператур.

Выкарыстанне паветра ў аздараўленчых мэтах пачынаецца з добрай вентыляцыі памяшкання, у якім знаходзяцца дзеці.

Для прыняцця паветраных працэдур лепшы час раніцай, пасля сну ў спалучэнні з ранішняй гімнастыкай і да абеду. Выдатным месцам для прагулак з малым з'яўляюцца паркі, сады, скверы. І вельмі добра, калі бацькі кожную раніцу разам з дзіцем будуць выконваць гімнастычныя практыкаванні, надаўшы ім характар гульні.

Пры гартаванні паветрам ні ў якім разе нельга даводзіць арганізм да дрыжыкаў. Адно з эфектыўных сродкаў загартоўвання-дзённы сон на свежым паветры.

Старайцеся, каб дзіця, асабліва летам, як мага больш часу праводзіў на паветры. Прахалоднае надвор'е і дождж не павінны быць перашкодай для прагулак. Памятаеце, што дзень без прагулкі-страчаны дзень!

Наступным этапам комплекснага загартоўвання дзяцей летам лічыцца гартаванне вадой.



Водныя працэдуры маюць перад паветранымі і сонечнымі ваннамі то перавага, што іх можна лёгка дазаваць. Пры абліванні вадой, купанні ў адкрытых вадаёмах на цела чалавека аказвае ўплыў не толькі тэмпература, але і ціск вады, а пры прыёме солевых, іглічных ваннаў, купанні ў моры, лячэбных крыніцах - яшчэ і хімічны яе склад. Абціранне скуры пасля любой воднай працэдуры сухім, ручніком забяспечвае добры яе масаж, спрыяе лепшаму кровенаполнению, а такім чынам, і харчаванню. Так як водныя працэдуры з'яўляюцца узбуджальным і танізавальным сродкам, іх варта праводзіць пасля ранішняга або дзённага сну.

Мыццё, якое штодня праводзяць па раніцах з гігіенічнай мэтай - самы даступны выгляд загартоўвання вадой.

Пасля мыцця цела расціраюць махровым ручніком да лёгкага пачырванення. Агульнае абліванне (працягласць ад 30 сек да 2 мін) праводзяць пасля паветранай ванны.

Нажныя ванны з'яўляюцца добрым сродкам загартоўвання. Як вядома, пераахаладжэнне ног нярэдка прыводзіць да прастудных захворванняў, так як пры моцным іх астуджэнні рэфлекторна звужаюцца крывяносныя пасудзіны насаглоткі, з прычыны чаго харчаванне слізістых абалонак носа і зяпы пагаршаецца, а жыццядзейнасць мікробаў, заўсёды знаходзяцца там, павялічваецца. Нажныя ванны спрыяюць загартоўванню ўсяго арганізма. Акрамя таго, штодзённыя нажныя ванны зніжаюць потлівасць ног, з'яўляюцца прафілактыкай супраць плоскаступнёвасці.

Марскія купанні з'яўляюцца найбольш моцным і комплексным загартоўвае сродкам. Пры купанні ў моры на арганізм дзіцяці дзейнічае не толькі тэмпература вады, але і яе ціск, хімічны склад (солі хлорыстага натрыю і інш.). З прычыны такога моцнага ўздзеяння купанне ў моры дзяцей да двух гадоў непажадана. Цёплыя ванны з марской вады ва ўмовах памяшкання карысныя дзецям любога ўзросту.

Тэмпература, найбольш прыдатная для першага купання, складае 22 градуса, час знаходжання ў вадзе неакрэплага дзіцяці павінна быць прыкладна сем хвілін. Штодня зусім неабходна паступовае павелічэнне часу знаходжання ў вадаёме.

Калі маляня баіцца вады, не варта прымушаць яго купацца. Такога дзіцяці трэба прывучаць да вады паступова, праз гульні, пакуль ён не паверыць у свае сілы і сам не захоч ўвайсці ў ваду.

Працягласць купання з 2-3 мін можа быць паступова павялічана да 10 хвілін пры ўмове актыўнага паводзінаў дзіцяці ў вадзе (плаванне, гульня ў мяч). Перад купаннем малы павінен адпачыць у цені пад навесам. Пасля купання яго трэба выцерці махровым ручніком, змяніць Трусікі на сухія і зноў адвесці ў цень.

Катэгарычна забараняецца дзецям ўваходзіць у мора адразу пасля сонечнай ванны ці заставацца ў мокрых трусах пасля купання.

Нельга дапускаць і іх працяглых гульняў на беразе на халодным мокрым пяску або ў вадзе ля берага, калі ногі астуджаюцца, а цела падвяргаецца сонечнаму апрамяненню.

**Паласканне горла**

Да нетрадыцыйным метадам загартоўвання ставіцца паласканне горла прахалоднай вадой. Як правіла, яго выкарыстоўваюць для прафілактыкі захворванняў горла і верхніх дыхальных шляхоў. Паласканне горла можна праводзіць з 2, 5-3 гадоў, папярэдне неабходна атрымаць дазвол лекара. Пачынаюць паласкаць горла вадой тэмпературай + 40°З, затым паступова, кожныя 2-3 дня яе зніжаюць на 1°з і даводзяць да +18-20°С.Для большай эфектыўнасці гартавання горла лепш выкарыстоўваць настоі лекавых траў: рамонкі, календулы, крываўніка, шалвеі. Можна паласкаць горла мінеральнай вадой, солевым растворам (0, 5 чл. паваранай солі і 0, 5 чл. пітной соды на шклянку вады).

**Гартаванне рук**

Гульні з вадой-адны з любімых дзіцячых забаў і нядзіўна, бо гульні з вадой карысныя не толькі для развіцця тактыльных адчуванняў і для дробнай маторыкі. Вада развівае розныя рэцэптары, супакойвае, дорыць станоўчыя эмоцыі. А што можа быць лепш, чым шчаслівы твар дзіцяці! І ўжо ўсё роўна тое, што ў вас вакол лужыны.

Рэцэптары на руках і нагах аднолькавыя, але малышам мэтазгодней пачынаць гартаванне рук.

У летні перыяд з мэтай загартоўвання можна выкарыстоўваць душ. Душ дзейнічае мацней, чым, напрыклад, абліванне або абціранне, так як тут да тэмпературнага фактару далучаецца эфект ціску бруі. Вада, якая льецца з душа пад напорам, аказвае масажуе дзеянне. Вада з душа адчуваецца як больш цёплая, чым вада той жа тэмпературы пры абліванні або абціранні. Гэта падымае тонус мышачнай сістэмы, павялічвае працаздольнасць, надае бадзёрасць, спрыяе ўздыму энергіі.

Душ выкарыстоўваецца і для падтрымання чысціні цела дзіцяці. У летні час гэта асабліва важна, бо адкрытыя часткі цела лёгка забруджваюцца. Таму, перш за ўсё, трэба вымыць ногі і рукі з мылам.



Гартаванне сонцам-эфектыўны сродак аздараўлення і стымуляванне росту дзіцяці.

Якія валодаюць высокай біялагічнай актыўнасцю ультрафіялетавыя прамяні, уздзейнічаючы на чалавека праз скуру, павышаюць ўстойлівасць арганізма да неспрыяльных уздзеянняў навакольнага асяроддзя, хваробатворным мікробам, павышаюць імунітэт, зніжаюць рызыку захворванняў.

Зусім неабавязкова дзіцяці прымушаць ляжаць на сонца, прыкрыўшы ў абавязковым парадку яму галаву панамка, дазвольце яму самастойна прымаць сонечныя ванны. Знаходжанне на сонца выдатна умацоўвае імунітэт і дазваляе атрымаць неабходную колькасць вітаміна D. змяняецца і агульны стан арганізма, паляпшаюцца настрой, сон, апетыт, павышаюцца працаздольнасць і агульная супраціўляльнасць арганізма да рознага роду захворванняў.

Аднак сонечныя прамяні аказваюць спрыяльны ўплыў на арганізм толькі пры правільным іх выкарыстанні, у адваротным выпадку яны могуць нанесці шкоду, выклікаць цяжкія апёкі, захворванне вачэй, абвастрэнне некаторых хвароб (сухоты лёгкіх, страўнікава-кішачныя засмучэнні і інш.) на час сонечных ваннаў ўсё цела дзіцяці, акрамя галавы, агаляюць, а на вочы апранаюць акуляры з цёмнымі шклом, якія абараняюць ад сонца. Пры прыёме сонечных ваннаў дзеці кладуцца на індывідуальныя подсцілу або тапчаны нагамі да сонца. Для раўнамернага апраменьвання ўсяго цела дзіця павінна зрабіць праз аднолькавыя прамежкі часу чатыры абароту. Пасля сонечнай ванны добра правесці абціранне вадой, а тым, каму можна (першая група, — абліванне або купанне ў адкрытым вадаёме. Усе дзеці падчас прыёму сонечных ваннаў павінны знаходзіцца пад пастаянным наглядам дарослага.

Курс сонечных ваннаў не павінен перавышаць 25-30 за лета, з лімітавай працягласцю 15-20 мін кожная.

Разнастайныя рухомыя гульні ў цёплы час года-выдатны сродак загартоўвання, бо менавіта актыўныя руху на паветры аказваюць загартоўвае ўздзеянне на дзяцей, забяспечваюць насычэнне крыві кіслародам, паляпшаюць абмен рэчываў. Рухомая гульня-свядомая рухальная актыўнасць дзіцяці, якая прадугледжвае дакладнае і своечасовае выкананне заданняў, якія звязаны з абавязковымі для ўсіх якія граюць Правіламі.

Не страшна, калі дзецям часам даводзіцца прабегчы па сырой траве, па лужынах або трапіць пад цёплы дождж падчас прагулкі - гэта яшчэ больш павысіць устойлівасць іх арганізма.