

«Загартування дітей»



Основні оздоровчі моменти щодо відновлення сил та поліпшення стану здоров'я дітей відбуваються влітку.

Саме в цей час діти максимально повинні бути на свіжому повітрі. Використати цей період необхідно дбаючи про повноцінне загартування повітрям, сонцем і водою.

Загартування - один із найважливіших заходів профілактики захворювань, зміцнення здоров'я дітей.

Важливою умовою загартування є послідовність і систематичність проведення різних процедур. До водних і сонячних ванн діти можуть переходити лише після того, як звикнуть до повітряних ванн. До обливання можна переходити тільки тоді, коли вони звикнуть до обтирання, а до купання - коли звикнуть до обливання.

Загартування повітрям:

- повітряні ванни в приміщенні (діти мають їсти, гратися і спати в теплу погоду при відчинених вікнах);
- повітряно-сонячні ванни (на прогулянках, які організуються кожного дня по два-рази).

Проводити прогулянки слід за будь-якої погоди. При загартуванні повітрям дуже важливо правильно одягати дитину, відповідно до сезону і погоди, щоб забезпечити їй вільну рухливість і необхідний тепловий комфорт. Важливо стежити, щоб діти не перегрівалися.

Загартування водою:

- обтирання (починати загартування водою можна з вологого обтирання (1-2 хвилини) спочатку з рук та шиї. Далі - обтирати до пояса, потім ноги. Температура води від +32 градусів до С +20 градусів С;
- обливання (після прогулянки також можна обливати ноги дітей нагрітою на сонці водою з поліетиленових пляшок);
- купання (у гумових басейнах, встановлених на подвір'ї чи на майданчиках).

Загартування сонцем:

Дітям рекомендується короткотривале перебування на сонячній ділянці. Вкрай обережно сонячні ванни проводяться дітям від 1 до 3 років.

- перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче +18 градусів С. Тривалість їх не повинна перевищувати 5 хвилин (далі додавати по 3-5 хвилин, поступово доводячи до години);
- загорати можна часто, але нетривало, кращий час для засмаги у середній смузі - від 9 години ранку до 12 і 16-18 годин;
- приймати сонячні ванни найкраще ранком, коли повітря особливо чисте і ще не занадто пекуче, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу;
- не рекомендується загоряти безпосередньо перед їжею і відразу після неї, сонячні ванни можна приймати через 30-40 хвилин після сніданку, а закінчувати не менш ніж за годину до чергового прийому їжі;
- під час відпочинку або розмови з дітьми не можна садити або ставити їх обличчям до сонця;
- абсолютним протипоказанням до проведення сонячних ванн є температура повітря +30 градусів С;
- слід пам'ятати, що водні процедури дітям проводять після сонячних ванн, а не до них.

Деякі поради батькам для проведення ігор з дітьми та занять з фізичної культури

Влітку використовуються такі спортивні ігри, як бадмінтон, городки, ігри з м'ячем з елементами футболу та баскетболу; рухливі ігри (з ходьбою, бігом, рівновагою; з повзанням і лазінням; з киданням і ловлею предметів; зі стрибками; на орієнтування у просторі).

Під час літньої спеки ігри з бігом або стрибками доцільно організувати у другій половині дня, у затишку.

Влітку заняття з фізкультури мають відрізнятися динамічністю, швидкою зміною діяльності. Не треба забувати і про ранкову гімнастику. Влітку ранкову гімнастику обов'язково проводити на повітрі. В теплу погоду діти мають робити гімнастику в трусиках і майках, по можливості, босоніж.

Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм дитини, збільшують розумову і фізичну працездатність, дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.).

Регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем та працездатність!

<https://www.vingudpss.gov.ua/news/korisni-poradi-dlya-batkiv-shchodo-zagartuvannya-ditey>