

Солнечные ванны



Солнечные ванны принимают 1 раз в день через 1—2 ч после завтрака. Следует соблюдать осторожность, чтобы избежать перегревания, солнечного удара, ожогов кожи и заболеваний глаз. Обязательно надевают головной убор. Лучшее время в средней полосе от 10 до 12 ч.

Обтирание



Оно производится мокрым полотенцем или губкой. Обтирают шею, грудь, руки и спину. После этого кожу растирают сухим полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 25-28 градусов.

Температуру воды следует постепенно понижать на 1 градус через каждые три дня. Таким образом, температуру воды доводят до 19 градусов (для детей дошкольного возраста). После обтирания тело растирают сухим полотенцем.

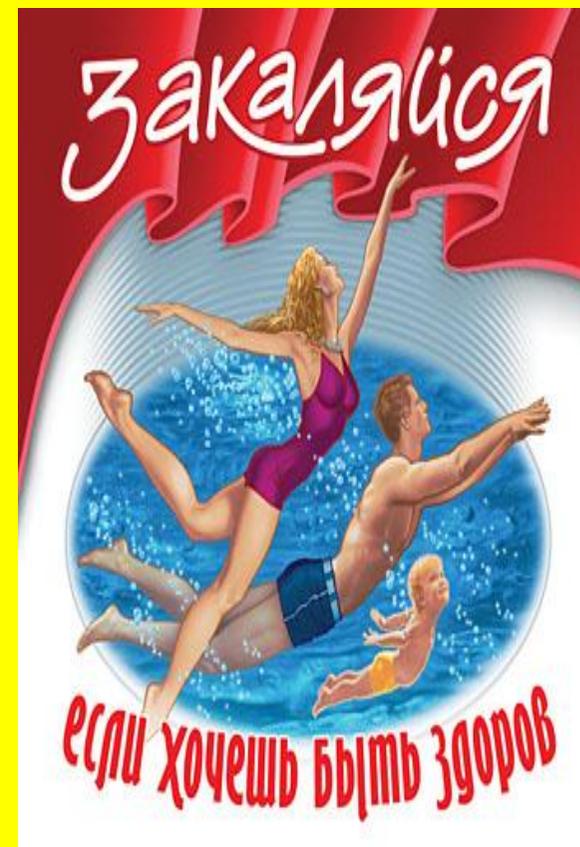
Обливание



Обливание осуществляется с использованием кувшина или таза (на ребенка выливают воду из этой емкости). Вначале поливают воду на спину, затем на грудь, живот и в конце на ноги.

Обливание первоначально проводят при температуре воды от 30 - 35 градусов. Постепенно температура воды понижается на 1 - 2 градуса (через каждые 10 дней) и доводится до 15-20 градусов.

Еще одна очень полезная водная процедура – принятие душа. При ее осуществлении так же следует соблюдать постепенность и последовательность.





Закаливание —

система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и

воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

Принципы закаливания:

закаливание можно начинать и далее проводить при полном здоровье ребёнка; необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка и его возраст;

закаливающие мероприятия проводятся при положительных эмоциональных реакциях ребёнка;

начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время года;

воздействия должны осуществляться систематически;

необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий;

возобновление воздействий после перерыва с разрешения врача следует

начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливания.

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

Для закаливания детей используйте все возможности. Это хождение ранним утром босиком по росе, игры с песком на берегу водоема. Пусть летом малыши гуляют раздетыми (обязательно с покрытой головой), устраивайте шуточные игры обливания водой прямо на улице. Хорошо утром набрать в бассейн холодной воды и поставить его на солнце, а потом предложить малышу поплескаться в нем. Пусть ребенок бегает босиком, шлепает по лужам, больше бывает на свежем воздухе, и никакие простуды ему будут не страшны!

Воздушные ванны



Воздушные ванны для двух-трехлетних детей начинают при температуре воздуха не ниже 20° , с постепенным снижением ее до 18° в течение 45—60 минут.

Проведение воздушных ванн полезно сочетать с гимнастическими упражнениями, подвижными играми. Наиболее благоприятное время приема воздушных ванн — период между 8 и 18 часами. Принимать их надо не ранее чем через 1,5 часа после еды.