[Загартування дитини влітку](https://svitloforchuk.ck.ua/?p=2410" \o "Постійне посилання: Загартування дитини влітку)

**Почніть загартовувати дитину влітку**

Літо — найсприятливіший період для оздоровлення та зміцнення дитини. Саме влітку **сонце, повітря та вода** найефективніше впливають на організм і підвищують опірність до переохолодження та інфекційних захворювань. А ще ці чинники посилюють здатність пристосовуватися до різких метеорологічних змін. Тому педагоги і батьки активно шукають методи загартування дітей **силами природи**. Розглянемо ті з них, які доцільно використовувати як в дитячому садку, так і вдома, адже вони не потребують складного обладнання і спеціальних умов, а головне — влітку їх можна проводити як у приміщенні, так і на свіжому повітрі.

**Сонце**

Сонячні промені різної довжини проникають в організм на глибину до чотирьох сантіметрів. Вони підвищують спротив організму, поліпшують фосфорно-кальцієвий обмін і загальний стан нервової системи завдяки підвищенню температури, зокрема в м’язах і залозах.

Ультрафіолетові проміні сонячного спектра проникають у шкіру лише на глибину до 1 мм. Вони не викликають суб’єктивні відчуття, проте спричиняють фізико-хімічні зміни у клітнинах. Саме ці промені сприяють утворенню вітаміну D, пігментів, поліпшують захисні якості шкіри тощо.

**Сонячні ванни** організовують на спеціально облаштованих майданчиках — соляріях. На них встановлюють тенти, які захищають дітей від прямих променів та вітру. Діти мають захистити очі та голову — надягти сонячні окуляри, панамку.

Сонячні ванни слід починати при температурі повітря не нижче 18°С, а для дітей раннього віку — 22°С. Тривалість перших сонячних ванн — 5 хв. Відтак, поступово збільшуючи тривалість на 2-3 хв, доведіть її до 10 хв. Загальна тривалість сонячних ванн має становити 20-30 хв — 2-3 рази по 10 хв протягом прогулянки.

Найліпший час для сонячних ванн — ранок, коли повітря чисте, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу.

|  |
| --- |
| ***Не проводьте сонячні ванни у період найвищої активності сонця — з 11:00 до 16:00.***  ***Не допускайте ускладнень: сонячний удар, опіки, перегрівання.***  ***Забезпечте питний режим*** |

**Повітря**

Свіже повітря корисне дітям, які часто хворіють, зокрема ГРВІ.

**Повітряні ванни** влітку проводять на веранді чи майданчику, який затінений деревами або тентом. В інші пори року — на веранді.

Відповідно до температурного режиму організовують повітряні ванни **трьох типів**:

* теплі ( 20°С і більше);
* прохолодні ( 16-19°С);
* холодні (менше 15°С).

Теплі повітряні ванни діти приймають лежачі або в русі. Розпочинати слід із 15-20 хв, кожен день збільшувати тривалість на 15-20 хв.

  Під час повітряних ванн шкіра дітей незахищена одягом і безпосередньо контактує з повітряним середовищем. Готуйте дітей поступово: спочатку повітряні ванни у полегшеному одязі, відтак — у трусиках і майках. Коли діти звикнуть, охоче перебуватимуть на свіжому повітрі лише у трусиках або шортах.

|  |
| --- |
| ***Стежте за станом дітей. Якщо їм некомфортно, побачите «гусину шкіру». У сиру чи вітряну погоду скорочуйте тривалість повітряних ванн. Під час дощу, туману не проводьте ці процедури.*** |

**Вода**

У закладі дошкільної освіти воду використовують для загартування дітей упродовж року. Діти обливаються, обтираються вологою рукавичкою, ходять по вологій поверхні тощо. Ці процедури зазвичай проводять перед денним сном або після нього.

**Обливання.**Діти обливають руки, ноги чи все тіло водою індиферентної температури ( 34-35°С). Відтак розтираються махровим рушником. З огляду на реакцію дітей, поступово зменшують температуру води до 25-24°С. Цю процедуру ліпше проводити перед денним сном.

**Волога рукавичка.** Аби поступово підготувати дитину до водних процедур, скористайтеся методом розтирання вологою рукавичкою. Рукавичку слід змочити водою з температурою 30°С, віджати. Відтак обтерти груди і живіт дитини, витерти махровим рушником. Те саме повторити на спині, руках і ногах. Кожного тижня температуру води можна знижувати на 1°С і зупинитися на 15°С. Найліпший час розтирання вологою рукавичкою — після денного сну.

**Ризький метод**. Цей метод цікавий тим, що для загартування використовують морську воду. Діти ходять у довгій ванночці або по килимках, змочених солоною водою. Для цього потрібно розчинити кілограм морської солі у відрі води.

Правила:

* вода має доходити до гомілок дитини;
* ємкість має бути такою, щоб дитина могла комфортно виконувати різні вправи;
* під стопи можна покласти гладкі камінчики;
* починати слід із температури води 36°С, поступово знижуючи кожні два дні на 1°С. Відтак дійти до 22°С для дітей 3-4 років, до 20°С для дітей 5 років, до 18°С для дітей 6 років;
* після процедури ноги слід промити чистою водою і насухо витерти рушником.

Якщо немає зручної ємкості, можна використати суху «сольову доріжку»: розстелити на землі чи на підлозі клейонку та насипати туди 600 г морської солі і запропонувати дітям потупцювати по такій доріжці.

**Контрастне загартування** можна використовувати з трьох років. Це можуть бути контрастні повітряні ванни, під час яких слід забезпечити збільшення різниці температур повітря. Наприклад, починаючи з 4°С і до 10-15°С у двох приміщеннях. Також за подібною методикою можна застосовувати контрастний душ чи почергове обливання ніг водою контрастних температур.

Аби від процедур був ефект, кожний метод слід застосовувати регулярно. Тільки системний підхід дасть змогу зміцнити організм дитини та поліпшити її емоційний стан.