

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ.

С чего же приступить? С одежды. Легкое платье в летнее время способствует привыканию организма к окружающей среде. Даже в прохладные летние дни. А как же начинать день? С гимнастики, а затем умывание до пояса в прохладной воде, растирание тела полотенцем. Ночью в комнате, где спят дети, окно оставляйте открытым всегда. Только в непогоду укройте малыша потеплее.

Очень полезна ходьба босиком, так как ступни ног отдыхают от стесняющей обуви, кожа лучше дышит, привыкает к длительному воздействию воздуха и влаги. Сначала разрешите ходить по дому, по игровому участку. Хорошее закаливающее средство и воздушные ванны. Обычно начинают их при температуре 20 градусов в тени при отсутствии ветра. Проводят не только на затененной площадке, но и на террасе, на веранде. Детей раздевают до трусиков. Продолжительность с нескольких минут продлевается до часа. При достаточной тренировке продолжают до снижения температуры ниже 20 градусов, однако прекращают, если в тени 12-15 градусов. Процедуру полезно сочетать с подвижными играми, легкими гимнастическими упражнениями. А затем, если есть возможность, - теплый душ, тщательное вытирание тела.

Более осторожно подходите к приему солнечных ванн. Закаливание солнцем стимулирует кровообращение, при этом увеличивается минутный объем дыхания за счет его глубины, улучшается обмен веществ и ферментативная активность, повышается усвоение витаминов, в коже накапливается противорахитический витамин Д. Кожа становится упругой и эластичной, защитные реакции организма повышаются.

Принимают солнечные ванны за полчаса до еды и через час после еды, так как температура окружающей среды угнетает функцию пищеварения. Солнечные ванны следует проводить очень осторожно. И вот почему. Однократное длительное пребывание детей под лучами солнца приводит к общему перегреванию организма - тепловому удару. Во время перегревания развивается сухость слизистых оболочек, кожа краснеет, появляется усиленная потливость. Ребенок становится малоподвижен, вялым, у него появляется рвота, понос, повышается температура. Такое состояние длится около суток, затем постепенно проходит. Другое осложнение чрезмерного солнечного облучения, однако, без признаков перегревания, солнечный удар обнаруживается спустя 6-8 часов после облучения. Признаки: раздражительность, бледность, повышение температуры, озноб, тошнота, рвота, иногда понос. Дети жалуются на головную боль, головокружение. К концу суток все возвращается к норме. Лечение - постельный режим, обильное питье и разгрузочная диета.

Руководитель физического воспитания Григорьева Е.Г.