



Закаливание солнцем

Воспитатель МБДОУ №21
Крикунова А.Н.





**Закаливание – ведущий метод
повышения устойчивости
организма к постоянно
меняющимся условиям внешней
среды**

**Гелиотерапия – в переводе с греческого-
солнце- лечение, то есть воздействие
солнечными лучами на организм человека в
лечебных и профилактических целях.**

**«Там, куда часто
заглядывает солнце,
ничего делать врачу».
И.М. Саркизов- Серазини**





Солнечные ванны

- Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 20°C для детей и лучше в безветренную погоду. Поведение ребенка в момент проведения ванны должно быть активным. В средней полосе России ванны лучше начинать с 9 до 12 ч дня, в более жарком климате с 8 до 10 ч утра. Продолжительность первой ванны 5 мин с ежедневным увеличением до 30 - 40 мин и более.
- Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30°C . После солнечных ванн, назначают водные процедуры, причем обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая, так как при влажной коже происходит переохлаждение детского организма.




Закаливание солнечными лучами:

- Происходит во время разнообразных игр на прогулке. Пребывание детей на солнце увеличивается постепенно. Также постепенно открывают участки поверхности тела детей ---сначала дети остаются в трусах и в майках, а затем в одних трусах. На голове должна быть хлопчатобумажная панама
- Солнечные ванны увеличиваются постепенно:
 - - в младших группах до 20-25 мин.
 - - в старших группах до 30-40 мин.
- Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса.



- **Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. В коже под влиянием солнечных лучей образуются вещества, богатые витамином D (противорахитическим), что улучшает усвоение солей кальция и фосфора, особенно важных для растущего организма. Пребывание на солнце полезно еще потому, что дети привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду. Но после продолжительного пребывания на солнце у некоторых детей может появиться слабость, раздражительность, иногда плохой сон. Поэтому необходимо внимательно следить за самочувствием детей, как во время приема солнечной ванны, так и после нее.**



**Правильное закаливание
основывается на следующих
известных принципах:**

- Рациональный выбор процедур
- Систематичность их проведения
- Постепенность и увеличение силы воздействия
- Непрерывность
- Индивидуальный подход к детям в зависимости от состояния здоровья, особенностей нервной системы



Закаливание детей солнцем: как правильно осуществлять этот метод закаливания?

Закаливание солнцем происходит по средствам солнечных ванн. Чтобы солнце не причинило вред малышу, следует выполнять рекомендации:

- **Солнечные ванны рекомендуется проводить в головном уборе светлого цвета**
- **Безопасное время солнечной активности — до 11 утра и после 16 вечера**
- **Солнечные ванны лучше принимать за 2 часа после еды**
- **Если у ребенка имеются крупные родинки или пигментные пятна, их следует закрыть от солнца**
- **Солнечные ванны рекомендуется проводить при температуре воздуха от 18 градусов**
- **Повышать время солнечных ванн нужно постепенно**
- **Следует обращать внимание на самочувствие ребенка. Если ему тошнит, кружится голова, то следует немедленно прекратить процедуру**
- **При проведении солнечных ванн, нужно пить достаточно жидкости**



Некоторые правила закаливания ребенка

- - Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.
- - Станьте примером для подражания.
- - Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
- - Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
- - Не допускайте переохлаждения ребенка.
- - Процедуры должны проводиться систематически.
- Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.



Правила закаливания

Первое правило:



**Если хочешь быть здоровым,
Прогони по дальше лень.
Если начал закаляться,
Закаляйся каждый день!**






Второе правило:



**Вышел сразу на мороз-
Весь до косточек промерз
Закаляйся постепенно-
Это для здоровья ценно.**





Третье правило:



**Если закаляться - в радость,
Вам простуда – не подружка.
Вы здоровье берегите.
Это дети, не игрушка.**

