ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ ВЛІТКУ

У будь-якому дитячому садочку насамперед дбають про те, щоб діти росли здоровими, веселими та бадьорими. Наш дошкільний навчальний заклад не є винятком.

Літо – найкраща пора, щоб розпочати рішучі дії задля зміцнення здоров'я дитини. Діти та дорослі повинні розуміти цінність власного життя та здоров'я.

Оздоровлення дітей в літній період – складова частина роботи дошкільного закладу зі зміцнення та збереження фізичного та психічного здоров'я дітей.

Літнє оздоровлення передбачає внесення змін у режим дня дітей, а саме:

* Максимальне перебування дітей на свіжому повітрі;
* Відповідну вікові тривалість сну та інших видів відпочинку;
* Достатню рухову активність.

Цієї чудової пори неможливо сидіти в чотирьох стінах. Дитина прагне повітря, сонця, прохолоди, води, що освіжає в спеку. Їй хочеться якомога більше гуляти серед чудової природи й активно рухатися – бігати, стрибати, лазити. Влітку , власне, і починається знайомство дітей із землею, повітрям і водою. Вся навчальна робота цієї благодатної пори року проводиться з хлопчиками та дівчатками надворі. Батьки можуть дозволяти дітям ранкові пробіжки босоніж по травичці та веселе обливання водою – найкращий початок дня.

Теплої пори року одяг дитини має бут легкий і зручний. Найліпше з натуральних тканин, бо синтетичні тканини можуть викликати подразнення шкіри і, навіть, алергію. Панамка, кепка – обов'язковий атрибут літа, найкраще якщо він буде з козирком, щоб сонце не сліпило очі.

Взуття має бути легке, в якому зручно бігати та стрибати. Найліпше – це сандалики, що мають упор для пальців і добре фіксуються на нозі ремінцем. Закриті черевики на гумовій підошві, а тим паче кросівки з штучної шкіри, парять ноги, що для дитини дуже шкідливо (в неї , навіть, може розвинутися ревматизм). «Шльопки» легко спадають з ніг, а якщо маля дуже рухливе, можуть стати причиною вивиху.

Пам'ятайте: на сонці дитині спершу можна перебувати 5 хвилин (поступово тривалість перебування на сонці доводять до 15 хвилин). Найкраще малюкам засмагати у напівзатінку, що його створюють листя дерев та кущів.

Купатись з дитиною можна , коли температура води перевищить +20 С. Стежте , щоб вона переохолола.

Особлива увага в літній період приділяється і харчуванню дітей. Збагачується раціон дітей за рахунок свіжих овочів, фрукті, зелені.

Літній період особливо сприятливий для початку загартування дитячого організму, як у повсякденному житті, так і спеціально організованого ( повітряні, сонячні ванни, водні процедури, дозований біг, ходіння босоніж тощо). Повітряні ванни приймаються при температурі повітря + 21 С до + 15 С до 30 хвилин влітку. Коли дуже тепло діти можуть бавитися весь день у самих трусиках та легеньких майках. Завдяки сонячним променям від під шкірою відкладається вітамін «Д», що оберігає малюків від хвороб.

Водні процедури (обливання, купання) очищують шкіру від бруду, поліпшують кровообіг у судинах.

Повітря лісів, садів або міських парків насичене особливими речовинами-фітонцидами, що збагачують кров киснем.

Сонце, повітря, вода – то все надійні засоби , котрі, як-то кажуть : «завжди під рукою».

В процесі загартування ними підвищується стійкість дитячого організму до змін у навколишньому середовищі, тренується реакція на перепади температури.

Загартування поліпшує обмін речовин, благотворно позначається на роботі дихальної, серцево-судинної систем, підвищує м'язів тонус. Крім того, воно підвищує провідність у нервових клітинах, що, в свою чергу, сприяє поліпшенню умов для розвитку мислення.

Оздоровлений та загартований організм легше переносить фізичні і розумові навантаження.

**Загартування дітей дошкільного віку**

Найліпшим проявом батьківської турботи є спрямування значних зусиль на формування міцного здоров’я дитини. Так що ж робити, щоб дошкільник зростав здоровим? Зміцненню імунітету сприяє загартовування, яке відбувається у різні способи, зокрема:

* прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди;
* провітрювання дитячої кімнати та спальні;
* обливання;
* обтирання;
* вмивання прохолодною водою.

У загартуванні можна використовувати природні чинники, які посилюють позитивний вплив фізичних вправ і сприяють зміцненню організму дитини. Під час такого загартування батькам, вихователям та медичним працівникам слід уважно спостерігати за дитиною.  
Загартовувати – це означає систематично, багаторазово, дозовано впливати на організм тими чинниками, що часто спричиняють хвороби. Наприклад, досягати нормального протікання всіх фізіологічних процесів дитячого організму за будь-яких змін температури.  
Головне завдання батьків у процесі загартування – створювати для дитини не «тепличні» умови, а такі, що дадуть їй змогу зміцнити вроджені захисні сили організму.  
**Коли і як починати загартовувати дитину?**  
Проводити процедури загартування необтяжливо і просто, якщо ввести їх до розпорядку дня. У разі регулярного проведення таких процедур сформовані батьками навички поступово перетворяться на спосіб життя дитини.  
Загартовування треба починати лише тоді, коли дитина здорова, і ліпше за все з настанням теплої пори року. Першим етапом має стати загартування організму під час щоденних гігієнічних процедур. Умиватися дитина має без сорочки. Так вона має змогу вимити шию і верхню частину грудей і потім насухо витертися рушником.  
Перебуваючи вдома, важливо стежити за температурним режимом. Температура повітря в кімнаті не має перевищувати +18…+20 ̊С, а вода для умивання – не вище ніж +17  ̊С. Провітрювати кімнату слід не менше ніж 4-5 разів на день. Єдине попередження – уникати протягів, аби запобігти застуді. Якщо в кімнаті протяг, то дитина має перебувати в іншому місці.  
Загартовування водою слід проводити поступово – через кожні 5-7 днів знижувати температуру води на 1 ̊С, водночас уважно стежити за самопочуттям дитини і швидкістю її зігрівання після процедури.  
Iноді потрібно тимчасово припиняти гартувальні процедури, зокрема у зв’язку з хворобою дитини. Після одужання їх потрібно відновити, проте продовжувати  за температури води не нижче +23 ̊С і меншої тривалості самої процедури.  
**Які способи загартовування рекомендувати батькам дошкільників?**  
Про те, як правильно загартовувати дитину, варто порадитися з педіатром. Знаючи особливості розвитку дитини, він може дати конкретні рекомендації. Розглянемо найбільш поширені способи загартування.  
**Одягати дитину відповідно до температури повітря.**  
Одяг дитини необхідно добирати відповіднодо погодних умов і рівня її фізичної активності. Через високу рухову активність діти менше мерзнуть ніж дорослі. Одяг має бути з натуральних тканин, щоб дитина не пітніла.  
Завжди можна взяти з собою на прогулянку запасні речі, в які вдягнути дитину, якщо похолоднішає.  
Удома треба одягати дитину так само, як дорослого. Якщо в помешканні тепло, досить трусиків і майки. Ходити вдома найліпше босоніж, але не по підлогах із кахлю чи ламінату, застеленому на бетонну плиту. У такому випадку необхідно одягати шкарпетки чи взувати капці.  
**Гуляти на свіжому повітрі за будь-якої погоди.**  
Важливим способом загартування є прогулянки на свіжому повітрі. Уже з перших днів життя дитині необхідно хоча б декілька годин перебувати надворі.  
Вплив сонячного проміння – головне джерело вітаміну D, який у свою чергу відповідає за правильний ріст дитини. Тому варто якомога більше вільного часу проводити на свіжому повітрі, тим більше в теплу пору року. Улітку можна поставити на балконі або біля будинку басейн, у якому дитина плескатиметься.  
Також потрібно якнайчастіше виїжджати на природу: до лісу, річки, моря.

**Приймати спільно з дитиною повітряні ванни.**  
Повітряні ванни – це ефективний спосіб загартування, який проводять у будь-яку пору року в приміщенні за температури +16 ̊С…+18 ̊С. При цьому дитину одягають лише в білизну.  
Приймати повітряні ванни починають за температури +18  ̊С й тривалості 5-10 хв. Протягом подальших десяти днів тривалість повітряних ванн поступово збільшують  до 20хв., а потім знижують температуру в кімнаті на 1 ̊С кожні 5 днів. Лише вже загартовані діти можуть приймати повітряні ванни за температури +10…+12 ̊С. У весняний і літній періоди повітряні ванни приймають надворі.  
**Ходити босоніж.**  
Дуже корисною для організму дитини є ходьба босоніж. Улітку на свіжому повітрі можна ходити по траві, піску, гальці тощо. У приміщенні ж доцільно застосовувати загартувальний комплекс «соляна доріжка». Розпочинається «соляна доріжка» резиновим килимом з виступами, на якому дошкільник стрибає. Це активізує рефлекторні точки стопи, що позитивно впливає на імунітет. Потім дитина ходить босоніж по махрових рушниках, змочених у розчині морської чи кам’яної солі. Далі дитина йде, витираючи ноги від солі, змоченим прісною водою рушником. Останній етап «соляної доріжки» – прогулянка сухим рушником. Після закінчення вправи дитина має одягти сухі шкарпетки.  
**Обливати дитину водою.**  
Запорукою міцного здоров’я є водне загартовування. Корисно в кінці кожного купання обливати дитину водою, на декілька градусів холоднішою, ніж була під час купання. Поступове зниження температури води поліпшує тонус її м’язів і підвищує імунітет. Для поліпшення кровообігу, стимулювання обміну речовин і заспокоєння нервової системи у воду можна додавати багату на мікроелементи морську сіль або відвари трав.  
Слід зазначити, що загартовування водою слід починати в теплу пору року, щоб до осені організм дитини вже був добре загартований.  
**Проводити обтирання тіла**  
**Для дітей, які часто страждають на нежить і кашель, підготовкою до водних процедур є сухі розтирання тіла жорсткою волохатою рукавичкою до почервоніння шкіри.**  
Проводити розтирання слід одразу після ранкової гімнастики. Через два тижні регулярних розтирань можна перейти до вологих обтирань. Рукавичку потрібно змочити водою за температури +30 ̊С, віджати і швидко обтерти груди і живіт дитини, а потім витерти їх махровим рушником. Так само розтерти спину, потім – руки і ноги  
Кожні 5-7 днів температуру води знижують  на 1 ̊С, доки вона не буде +15 ̊С. Якщо дотик вологою рукавичкою дитині неприємний , можна не знижувати температуру води, а залишити на позначці +20 ̊С. Такі обтирання потрібно проводити впродовж року.  
**Робити загартувальний масаж**  
Простим і доступним способом підвищення імунітету є спеціальний гартувальний масаж, що проводять у чотири етапи:

* **Тиждень**
* Засоби для розтирання дитини
* **Перший**
* Суха рукавиця
* **Другий**
* Волога рукавиця,змочена в теплій воді
* **Третій**
* Волога рукавиця, змочена водою нижчої температури
* **Четвертий**
* Масажна щітка

Темп зниження температури і застосування масажної щітки визначають відповідно до реакції дитини на процедуру.  
Після кожної процедури дитина вдягає суху білизну.  
**Привчати дитину до обливання.**  
Якщо дитині не до вподоби обливання водою з голови до ніг, то необхідно привчати до цієї процедури поступово: спочатку обливати прохолодною водою лише ніжки, потім – по пояс. Коли такі процедури стануть звичними, час переходити і до повного обливання.  
Загалом обливання проводять так: піввідра води виливають на одне плече дитини і стільки ж на інше. Можна також застосовувати душ. Температуру води спочатку встановлюють +33…+32 ̊С, а через 5-7 днів знижують на 1 ̊С, поступово доводячи до +20 ̊С. Після обливання тіло дитини розтирають до почервоніння шкіри

**Загартовувати дитину купанням**  
Одним з найліпших способів загартування є купання. Починати купання дітей слід за температури води не менше ніж +18 ̊С. Перших 2-3 купання дуже короткі: достатньо лише увійти у воду і пірнути 2-3 рази. Після купання слід добре розтерти тіло дитини рушником.  
Наступного разу тривалість перебування дитини у воді зростає до п’яти хвилин. Потім час купання слід поступово довести до двадцяти  хвилин.  
Якщо у воді або після виходу з неї дитині холодно, у неї «гусяча шкіра», посиніння губ і тремтіння, то купання було занадто тривалим.  
**Мити ноги дитини холодною водою**  
Для щоденного миття ніг холодною водою в таз наливають воду, дитина опускає туди ноги по щиколотку і топчеться 2-5 хвилин. Після цього насухо витирає ноги. Спочатку температура води становить +34…+35 ̊С. Через 3-5 днів слід знизити температуру на 1-2 ̊С, доводячи її до +15 ̊С і навіть до +10 ̊С. Під час миття ніг потрібно стежити за тим, щоб дитині не було холодно. Після ванни ретельно розтирають ноги рушником.  
Ці процедури мають бути щоденними. Якщо дитина захворіла, їх проведення тимчасово припиняють, а після одужання – розпочинають систематичне проведення процедури з теплішої води.  
Протипоказання до загартування дошкільників.  
Якщо дитина захворіла чи погано почувається , то загартовування слід припинти, незалежно від способу його проведення. Це загальне правило загартування, проте існують і специфічні протипоказання до деяких процедур. Зокрема повітряні ванни не проводять за сильного вітру і несприятливої погоди. Якщо дитина тремтить, у неї «гусяча шкіра» тощо, то процедури слід припинити.  
**Протипоказання для прийняття сонячних ванн є:**

* температура повітря вище  +30 ̊С;
* усі форми диспепсії;
* кишкові інфекційні захворювання;
* гострі запальні захворювання;

Можливість прийняття сонячних ванн при туберкульозі легень вирішує лікар залежно від перебігу хвороби і стану хворого.  
Купатися та плавати в басейнах та у відкритих водоймах заборонено у разі епілепсії або епілептичного синдрому, захворювання нирок, активної форми туберкульозу. Також не дозволяють купатися дітям з підвищеною температурою тіла та з гострими захворюваннями шлунково-кишечного тракту.  
Розпочавши загартування дитини, не варто чекати дуже швидкого результату. Лише систематичне проведення процедур зміцнить її здоров’я. Наостанок слід наголосити, що процедури загартування мають викликати у дитини приємні відчуття, тому дуже важливо знайти до дитини індивідуальний підхід.