**Здоровим хочеш бути – гартуй себе щодня.**

Цієї чудової пори неможливо всидіти в чотирьох стінах. Дитина прагне повітря, сонця, прохолоди, води, що освіжає. Їй хочеться якомога більше рухатися – бігати, стрибати, лазити, плавати… Душа маляти прагне втішатися принадами літа. Тож прислухаймось до побажань дитини і допоможемо їй.

Літо – найкраща пора, щоб розпочати рішучі дії задля зміцнення здоров’я дитини. Сонце, повітря, вода – то всі надійні засоби, котрі, як-то кажуть, «під рукою». Вода очищає шкіру від бруду, поліпшує кровообіг у судинах. Повітря лісів, садів або міських парків насичене особливими речовинами – фітонцидами, що збагачують кров киснем і сприяють зниженню мікробів. А завдяки сонячним променям під шкурою відкладається вітамін Д, що також оберігає малюків від хвороб.

У процесі загартування повітрям, сонцем, водою підвищується стійкість дитячого організму до змін у навколишньому середовищі, тренується реакція на перепади температури. Загартування поліпшує обмін речовин, благотворно позначається на роботі дихальної, серцево-судиної системи, підвищує м’язовий тонус. Крім того, воно підвищує провідність в нервових клітинах, що, в свою чергу, сприяє поліпшенню умов для розвитку мислення. Загартований організм легше переносить фізичне і розумове навантаження.

Природа дарує кожній дитині добрий запас пристосувальних механізмів, але цим безцінним дарунком ще належить вміло скористатися. Ось на приклад,: досить досконалими є природні механізми терморегуляції у відповідь на переохолодження організму виникає складний ланцюжок реакцій, що сприяють швидкому зменшенню тепловіддачі, а у відповідь на перегрівання тепловіддача збільшується. Якщо ці механізми тренеру вати вони стають практично безвідмовними, в іншому разі – послаблюються. Себто дитина, яку завжди занадто тепло зодягають, оберігають від прохолодної води, частіше мерзнутиме або пітнітиме.

Перш ніж почати систематичні оздоровчі процедури, пригадаємо основні правила, складені відомим педіатром академіком Г.Н.Спіранським:

ЗАГАРТУВАННЯ НЕОБХІДНО ПОЧИНАТИ ТЕПЛОЇ ПОРИ РОКУ ЗА УМОВИ, ЩО ДИТИНА ЗДОРОВА.

ЗАГАРТУВАЛЬНІ ПРОЦЕДУРИ НЕ ПОВИННІ ВИКЛИКАТИ У ДИТИНИ НЕПРИЄМНИХ ВІДЧУТІВ, А ТИМ БІЛЬШЕ ОСТРАХУ. ЛИШЕ ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ, ВІДЧУТТЯ НАСОЛОДИ ТА ЗАДОВОЛЕННЯ. ДУЖЕ ВАЖЛИВО ЗНАЙТИ ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ДИТИНИ.

ПРОВОДИТИ ПРОЦЕДУРИ НЕОБХІДНО СИСТЕМАТИЧНО, БЕЗ ПЕРЕРВ.

ПРОВОДЯЧИ ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ, ТРЕБА РЕГУЛЯРНО, ЧЕРЕЗ КОЖНИХ 2-3 ДНІ ЗНИЖУВАТИ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДА НА 1 ГРАДУС. ПРИ ЦЬОМУ НАЛЕЖИТЬ СТЕЖИТИ ЗА ЕМОЦІЙНОЮ РЕАКЦІЄЮ ДИТИНИ, ШВІДКІСТЬ ЗІГРІВАННЯ ШКІРИ.

ТРИМАТИ ПІД КОНТРОЛЕМ АПЕТИТ МАЛЮКА, ДБАТИ ПРО ПОВНОЦІННЕ ВІТАМІНІЗОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ, СТЕЖИТИ ЗА ЗМІНАМИ У ВАЗІ ТА ЗРОСТІ, ЗБУДЛИВІСТЮ, САМОПОЧУТТЯМ.

Основна вимога – дотримання систематичності та безперервності у процесі загартування – пояснюється тим, що подразнення, зумовлені холодною водою чи повітрям, через нервові закінчення досягають кори головного мозку і залишають, так би мовити, «слід» у пам’яті. Завдяки постійним впливам холоду на організм підвищується стійкість до подразника. Якщо ритмічність порушено – рефлекс не закріплюється. Отож епізодичне загартування не принесе користі, більше того, воно може навіть зашкодити. Коли дитина з якихось причин не приймала процедури, відновлювати їх можна лише при температурі, на 2-3 градуси вищій, ніж була до перерви.

Одним з найпростіших і найдоступніших методів загартування є повітряні ванни, які влітку приймають у самих трусиках. Дорослим лише належить стежити, щоб приміщення, де перебувають діти, було добре провітрене / температура 19-21 градуса, вологість у межах 60% / і чисте. Загартування повітрям просто неба також не вимагає спеціальних процедур і втрат часу. Важливо тільки подбати, щоб одяг дитини був з натуральної тканини спокійних світлих тонів. Либонь, уже багато хто помітив, що в синтетичному одязі діти почуваються дискомфортно, бо він подразнює шкіру, гальмує доступ повітря і навіть може викликати алергічну реакцію.

Чудово, коли за доброї погоди денний сон дітей можна організувати на повітрі. Якщо такої змоги немає – то при відчинених кватирках. Фрамугах. У спеку малята надзвичайно чутливі до браку свіжого повітря в приміщенні. Вони стають млявими, можуть потерпати від головного болю, втратити апетит. «Панацея» від усього цього – якомога більше часу гуляти просто неба. Причому дорослим необхідно подбати, щоб літні прогулянки були сповненні веселих ігор та розваг. Допоможуть у цьому м’ячі, скакалки, обладнання дитячих майданчиків. А там, де немає асфальту, природа сама подбає про «посібники» для рухового розвитку діточок. Вони залюбки перестрибуватимуть через канавки, струмочки, підлазитимуть під гілки дерев, оббігатимуть стовбури. Обов’язково запропонуйте малим скинути взуття і походити босоніж по траві, м’якій землі, піску, маленьких гладеньких камінчиках. Це добра профілактика плоскостопості, а заразом і ознайомлення з різними властивостями ґрунту.

Літо – не літо без сонячних ванн. Народна мудрість каже: «Куди рідко заглядає сонце, туди часто заходить лікар.» Ультрафіолетові промені мають бактерицидний і протирахітний вплив. Перебування дитини на свіжому повітрі за сонячної погоди протягом 2,5-3 годин забезпечує організм добовою нормою вітаміну Д. Однак пам’ятаймо, що сонячні ванни принесуть користь лише за умови обережності. Нагадаємо ці прості правила.

Не можна дозволяти дітям увесь день перебувати на сонці, це може призвести до погіршення апетиту, розладу сну, вередувань. У сонячну погоду обов’язково панамка із бавовняних тканин бажано світлого кольору. Але навіть у панамці дитина має гратися у смугах світлотіні. Приймати сонячні ванни найкраще біля водойм у період з 9 до 11 або 16 до 18 годин - у цей час сонце не дуже пекуче, а ультрафіолетове опромінення найбільш ефективне. Спочатку сонячні ванни треба приймати у трусиках і майці, а згодом у самих трусиках.

У перші дні на відкритому сонці можна перебувати не більше 5-6 хвилин . Поступово тривалість сонячних ванн збільшують до 10-15 хвилин /одноразове перебування на сонці/ і до 40-50 хвилин /протягом дня/. Після сонячних ванн дитині краще спочатку побувати в затінку, 10-15 хвилин, а потім скупатися або прийняти душ чи облитися водою з лійки.

Тепер розглянемо найвідоміший спосіб загартування – загартування водою, хоча варто зазначити, що поділ загартувальних процедур на повітрі, сонячні та водні досить умовний, оскільки вплив цих чинників комбінований. І саме комплексне використання загартувальних засобів дає найбільший ефект. Але повернімося до водних процедур. Під час їх проведення організм десь у 28-360 разів інтенсивніше втрачає тепло, а ніж під час повітряних ванн. Спочатку кровоносні судини звужуються, кров відпливає у внутрішні органи, шкіра блідне, а через деякий час судини знову розширюються, відбувається інтенсивний приплив крові, температура тіла підвищується. У такий спосіб тренуються нервова і серцево-судина системи.

Загартування водою починається із щоденного прохолодного вмивання. Температура води через кожна три дні знижують на 1 градус, доводячи її до -11градусів. Дитина миє обличчя, руки, шию, груди та ноги. В літку дуже корисно вмиватися водою з природних джерел – колодязів, чистих протічних струмків, де температура води, як правило, не буває нижчою 10-12градусів. Вмивання доцільно поєднувати з полосканням рота і горла відварами трав, що мають протизапальну дію /листя шавлії, малини, підбілу, цвіт ромашки/ або просто підсоленою водою /2 столові ложки солі на 3 літри води/. Такими ж настоями промивають ніс.

Прохолодні вмивання корисні для дітей з нормальним станом здоров’я. Малят, які часто застуджуються, треба спочатку підготувати до процедур. Першим етапом є розтирання тіла грубою мокрою рукавичкою – до почервоніння шкіри.

Через тиждень-другий можна переходити до вологого обтирання. Рукавичку слід змочити у воді /температура 30градусів/, викрутити, а у воду бажано додати морської або кухонної солі /2 столових ложки на відро води/. Вологою рукавичкою обтираємо руки, груди, живіт, спину та ноги, після чого дитину витираємо махровим рушником. З чотирирічного віку можна доручати малюкам самостійно обтиратися /дорослий лише допомагає обтирати спину/. Кожні 5-7 днів температура води знижується на 1 градус і доводиться до 15 градусів. Якщо малому не подобається дотик мокрою холодною рукавичкою, температуру води можна залишити на рівні 20 градусів. Коли дитина звикне до вологих обтирань, можна починати обмивання.

Після денного сну дуже корисно ходити по вологому килиму в приміщенні, а вже потім розпочинати обливання ніг, пізніше і тулуба /Розпочинаючи із звичайного душу пер6ед сном/. Початкова температура води під час обливання 36-30 градусів, а кінцева - 19-16 градусів. Тривалість процедури – від 15 секунд до 1,5 хвилини /збільшується через кожні 2-3 дні на 5 секунд/. Обливання можна перенести надвір при початковій температурі – 30 градусів; поступово доводячи її до 22 градусів. Після обливання водою тіло дитини розтирають рушником, проводячи водночас масаж шкіри. Загартовані діти вже можуть обійтись без розтирання – рушником промокають тільки більші каплі.

Добре впливають контрастні ванни для ніг, коли діти по 3-4 рази по черзі переносять ноги з таза, де температура води залишається постійною 36 градусів, у таз з водою, температура якої через кожні 2-4 дні знижується на 1-2 градуси і доводиться до 18 градусів. Тривалість процедури3-5 хвилин, її найкраще проводити з дітьми після сну.

Розповідаючи про загартування, не можна не згадати і про такий цікавий метод, як ходіння по воді /температура 22градуси/. Дитина ходить по воді не поспішаючи, лічить від 1 до 14, потім виходить з води і швидко ходить або бігає по теплому піску. Цей вид загартування – добра профілактика респіраторних захворювань . Якщо немає змоги організувати таке ходіння по мілині у природній водоймі, скористайтесь домашньою ванною. Спершу рівень води – по кісточки, потім – до колін .

І вже, безумовно, малюк залюбки буде ходити або бігати босоніж по землі відразу ж після літнього дощу, тупотіти по калюжам. Це і гарт, і така втіха! А якщо ви вирушаєте на дачу, або в село до бабусі – походіть разом з дітьми по свіжій росі. На цілий день матимете гарний настрій.

Літо неможливо уявити без купання у природних водоймах. Його можна починати з дітьми від двох років. Купання сприяє розвиткові сміливості, вміння орієнтуватися в незвичній обстановці, готує до оволодіння плаванням. Розпочинати купання бажано при температурі повітря не нижче 25 градусів і води 22 градусів. Тривалість від 1 до 2 хвилин з поступовим збільшенням до 5 хвилин для малят 3-5 років. І 8-10 хвилин для 6-7 років дітей. Дошкільнятам, які перенесли респіраторні захворювання розпочинати купання можна не раніше, ніж через 1-2 тижні після одужання. Також слід пам’ятати , щоб не переохолодитися. А після купання її необхідно витерти сухим рушником та переодягти в сухий одяг.

Купання буде особливо цікавим і корисним для малого, якщо дорослий організує угри , що не тільки розважають, а й знайомлять дитину з властивостями води.