

Памятка "Прием солнечных ванн для закаливания организма"

1. Общие положения

1.1. Влияние на организм ультрафиолетового облучения должно строго дозироваться, поэтому солнечные процедуры относят к специальным закаливающим мероприятиям.

1.2. Рекомендации по приему солнечных ванн должен давать медицинский работник дошкольного образовательного учреждения (далее – ДООУ), отмечая их в Журнале здоровья.

1.3. Постоянных противопоказаний для проведения закаливания нет. Могут применяться лишь ограничения в дозе и длительности воздействующих факторов.

1.4. Временные противопоказания для приема солнечных ванн:

- острый период заболевания;
- обширное поражение кожи;
- тяжелые травмы.

1.5. Продолжительность облучения индивидуальна для каждого ребенка: учитываются возраст, физическое развитие, состояние здоровья, упитанность, типологические особенности высшей нервной деятельности. Необходимо также принимать во внимание предварительную подготовку в виде закаливания воздухом, водой и частичного облучения солнцем, которое невольно получает каждый человек, бывающий на открытом воздухе.

1.6. Для эффективности закаливающих мероприятий ребенок должен быть здоров и положительно настроен на проведение процедур.

2. Выбор места для проведения солнечных процедур

2.1. Местом проведения солнечных процедур в ДООУ может стать площадка для прогулок. Важно, чтобы на ней примерно в равном соотношении были участки плотной тени, светотени и участки, беспрепятственно облучаемые солнцем. Затененная площадь должна быть хорошо проветриваемой и сухой.

2.2. Лучше, если тень создается не навесом, а листвой деревьев. На юге, где солнечный свет гораздо интенсивнее, рекомендуется высаживать деревья с густыми кронами. В северных районах деревья следует сажать реже, оставляя большую площадь для прямых солнечных лучей.

2.3. Если для защиты от солнца используется навес, то он должен быть полотняным или деревянным и обязательно с потолком. Слой воздуха между потолком и крышей навеса служит надежной тепловой изоляцией, что особенно важно для южных районов. Навесы, крытые железом, непригодны: металл сильно нагревается на солнце, поэтому температура воздуха под таким навесом на несколько градусов выше, чем под открытым небом.

2.4. Не меньшее значение имеет поверхность участка. Наиболее благоприятен травяной покров: он хорошо предохраняет от пыли и не сильно нагревается. Нежелательно проводить оздоровительные процедуры на песчаных площадках, т. к. при ветре на них поднимается обильная пыль. Использовать участки, покрытые асфальтом, для приема солнечных ванн запрещается. Избыточное тепловое излучение асфальтированной поверхности быстро приводит к перегреванию.

2.5. Площадки для прогулок воспитанников необходимо оснастить беседками, манежами и всем необходимым оборудованием для организации различных игр и физических упражнений с учетом возраста и развития детей.

3. Порядок проведения солнечных процедур

3.1. Лучшее время для пребывания детей под солнцем в летний сезон: в средней полосе – с 10 до 12 ч, на юге – с 8–9 до 11 ч.

3.2. Солнечные ванны можно принимать не ранее чем через 1,5 ч после еды и заканчивать не позднее чем за 30–40 мин до еды. Данное условие важно соблюдать, т. к. в жаркую погоду угнетается секреция пищеварительных соков и ухудшается процесс переваривания пищи.

3.3. Воздействие на детей солнечных лучей необходимо увеличивать постепенно, придерживаясь следующих рекомендаций:

- начинать прием солнечных ванн ранним утром или после полудня (косые лучи менее эффективны), а также в облачные дни (облачность способствует рассеиванию лучей);
- использовать отраженные лучи (в тени);
- изменять площадь обнаженной поверхности кожи (с помощью постепенного освобождения от одежды);
- варьировать продолжительность облучения.

3.4. В начале закаливания солнцем дети находятся под солнечными лучами недолго и переносят процедуру спокойно. По мере увеличения ее продолжительности дошкольникам сложно соблюдать неподвижность. Поэтому длительные воздушные и солнечные ванны, при которых дети должны спокойно лежать по 20–40 мин, практически неприемлемы. В связи с этим закаливание здоровых детей солнечными лучами (как и воздухом) следует сочетать с различными видами активной деятельности.

3.5. Принимать солнечные ванны дети раннего возраста могут при температуре воздуха от +22°C и отсутствии ветра.

3.6. Сначала дети должны находиться под солнцем в легкой одежде (трусах и рубашке, платье). В середине процедуры их раздевают на 3–5–8–10 мин (постепенно, через 1–2 дня увеличивая время). Голову ребенка покрывают белой панамой.

3.7. Постепенно продолжительность приема солнечных ванн может быть доведена до 10 мин 2–

3 раза в течение прогулки (общая продолжительность 20–30 мин). Продолжительность перерывов между солнечными ваннами определяется индивидуально для каждого ребенка, зависит от его самочувствия и состояния здоровья.

3.8. В теплую безветренную погоду солнечные ванны с использованием светотени можно принимать на каждой прогулке.

3.9. Взрослым необходимо внимательно следить, чтобы дети физически не перегружались; контролировать, чтобы поверхность тела каждого ребенка подвергалась облучению равномерно.

3.10. Для защиты от перегревания очень важно поддерживать водный баланс организма. С этой целью во время прогулки в жаркую погоду ребенку следует пить кипяченую воду.

3.11. После облучения солнцем прогулка заканчивается спокойной игрой в тени, продолжающейся 20 мин. Затем следуют умывание и общая водная процедура (обливание или душ). После водной процедуры детей необходимо тщательно вытереть.

3.12. При правильно дозированной солнечной ванне дети не должны испытывать переутомления.

3.13. Искусственное ультрафиолетовое излучение, которое еще несколько лет назад широко использовали не только на Севере, но и в средней полосе России для профилактики рахита, в настоящее время многие специалисты рекомендуют либо вообще не назначать детям, либо применять крайне осторожно, учитывая возможное канцерогенное действие.