

# Особливості організації

## загартування влітку

Літній період - найбагатіший для фізичного розвитку дітей. Саме влітку такі природні фактори, як сонце, повітря та вода, найефективніше впливають на організм людини, зміцнюють здоров'я та підвищують працездатність. Усі ці фактори використовуються як самостійні засоби загартування організму. Вони підвищують опірність організму до переохолодження та інфекційних захворювань, надають йому здатності пристосовуватися до різких метеорологічних змін.

Під час занять на свіжому повітрі, при сонячній погоді, у воді посилюється ефективність впливу фізичних вправ. Вони викликають у дітей позитивні емоції, підвищують функціональні можливості окремих органів і систем.

Ефективним засобом оздоровлення та фізичного виховання дітей є прогулянки, які організують на ігрових майданчиках, обладнаних для кожної вікової групи. Активна діяльність на прогулянці (ігри, фізкультурні комплекси, спортивні розваги, спостереження, трудова діяльність тощо) загартовує дітей, розвиває їхні рухи, формує фізичні якості, підвищує життєвий тонус і сприяє всебічному розвитку. Тому в літній період варто забезпечити максимальну тривалість щоденного перебування дітей на свіжому повітрі.

Улітку в спекотні дні краще організувати ігри в затіненій зоні, де сонячні промені розсіяні. Діти обов'язково мають бути в головних уборах. Сонячні ванни проводять строго дозовано під наглядом медичних працівників з урахуванням індивідуальної чутливості дітей до сонця, особливостей стану їхнього здоров'я.

Під час рухової активності в організмі людини підвищується теплоутворення. Якщо ж температура повітря перевищує рекомендовані межі, то процес тепловіддачі організмом утруднюється, що призводить до



перегрівання, порушення теплової рівноваги. Усе це може сприяти погіршенню функціонування фізіологічних систем, яке не лише знижує ефективність діяльності, але й негативно впливає на здоров'я дитини, сприяє застудним захворюванням. Тому в умовах спеки при температурі + 30 °С і вище прогулянку в першій половині дня доцільно перенести на більш ранній час, а діяльність, яку передбачали організувати на майданчику, з деякими змінами можна провести й у приміщенні.

На прогулянці потрібно строго дотримуватися питного режиму, особливо в спекотні дні. Адже підвищена рухова активність та висока температура повітря сприяють зневодненню організму.

Природні чинники (сонце, вода, повітря) треба задіювати помірковано, не забуваючи про основні вимоги до загартовувальних процедур: системність, послідовність, регулярність, урахування стану здоров'я та емоційного ставлення дитини до оздоровчих процедур.

### Загартування повітрям

повітряні ванни в приміщенні (діти мають їсти, гратися і спати в теплу погоду при відчинених вікнах);

повітряно-сонячні ванни (на прогулянках, які організують кожного дня по двічі. Проводити прогулянки слід за будь-якої погоди. При загартуванні повітрям дуже важливо правильно одягати дітей – відповідно до сезону і погоди, щоб забезпечити їм вільну рухливість і необхідний тепловий комфорт. У теплі дні організують ігри середньої рухливості, щоб діти не перегрівалися);



### Загартування водою

обтирання (починати загартування водою можна з вологого обтирання (1-2 хвилини) спочатку з рук, шії. Далі обтирати до пояса, потім ноги. Температура води від +32°С, +28°С до +22°С, +20°С. обливання (загартуванню сприяє обливання стоп – як самостійна процедура і в комплексі з ходінням босоніж по підлозі, холодному та гарячому піску. Після прогулянки також можна обливати ноги дітей нагрітою на сонці водою з поліетиленових пляшок);

купання (у гумових басейнах, встановлених на майданчиках, у відкритих водоймах разом з батьками);

ходьба по вологому килимку, змоченому в сольовому розчині.

### Загартування сонцем

Дітям рекомендується короткотривале перебування на сонячній ділянці. Вкрай обережно сонячні ванни призначаються дітям від 1 до 3 років. Перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче +18°C. Тривалість їх не повинна перевищувати 5 хвилин (далі додавати по 3-5 хвилин, поступово доводячи до години).

Загорати часто, але нетривало.

Кращий час для засмаги: у середній смузі – 9-11 і 16-18 годин; на півдні – 8-11 і 17-19 годин.

Приймати сонячні ванни найкраще ранком, коли повітря особливо чисте і ще не занадто пекуче, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу.

Не рекомендується загоряти безпосередньо перед їжею і відразу після неї. Сонячні ванни можна приймати через 30-40 хвилин після сніданку, а закінчувати не менш ніж за годину до чергового прийому їжі. Абсолютним протипоказанням до проведення сонячних ванн є температура повітря +30 °С.

