

Этот целительный солнечный свет

Немного истории... Люди с незапамятных времен знали, что солнечный свет и целитель, и надежный союзник в борьбе с болезнями. Широко использовали лучи солнца, как укрепляющее средство в Древней Элладе. Крупнейшие спортивные соревнования - Олимпийские игры, проводились, как правило, в самые знойные летние месяцы.

Еще большее распространение закаливание солнцем получило в Древнем Риме, где создавались специальные климатические станции, предназначавшиеся для солнцезакаливания. Сюда принимались больные для приема необходимых целебных процедур.

Солнечный свет обладает поистине изумительной целебной силой, под его воздействием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Все это благотворно сказывается на общем состоянии человека. Солнечный свет, кроме того, оказывает губительное воздействие на болезнетворные микробы.

Если по каким-либо причинам человеческий организм лишается возможности широко пользоваться солнечным светом, то развивается состояние под названием «световой голод». У детей «световой голод» приводит к заболеванию рахитом, у взрослых снижается работоспособность, повышается склонность к простудным заболеваниям, вызывает ухудшение самочувствия и сна.






Недаром гласит старинная пословица: «Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач». Однако, нельзя забывать, что положительное действие солнечных лучей на организм проявляется только при определенных дозах солнечной радиации.

Пусть всегда будет солнце!

Родители должны знать наизусть: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем, избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме.

И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При проявлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание необходимо прекратить и обратиться за советом к врачу.

Советы родителям по закаливанию ребёнка солнечным светом:

-  Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания ребёнка под палящими лучами солнца.
-  Во время прогулок и при солнечных ваннах голова малыша должна быть всегда покрыта легким светлым головным убором.
-  Детей, не достигших одного года нельзя подвергать облучению прямым солнечным лучам. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным светом. Детям постарше, после облучения рассеянным светом, можно разрешать пребывать под прямыми лучами солнца.
-  Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде - белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3- 4 дня вместо рубашки наденьте ему майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры обнаженным. Длительность первых сеансов одна минута. Затем каждые 2- 3 дня прибавляйте по одной минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для трех- четырехлетних детей до 12- 15 минут, 5- 6 лет- до 20- 25 минут и для детей 6-7 лет до 20- 30 минут.
-  После солнечных ванн желательно сделать обливание или другие водные процедуры. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну один раз в день.

***Пусть всегда будет солнце, дарящее человеку благо! Пусть его
лучистая энергия помогает каждому укрепить здоровье,
набираться сил и энергии.***

*Желаю счастья и успехов в воспитании малыша.
Романова Ольга Геннадьевна, воспитатель детского сада №2
«Брусничка»*