

## Лето

— Что ты мне подаришь, лето?

— Много солнечного света!

Внебеса радугу-дугу!

И ромашки на лугу!

— Что еще подаришь мне?

— Ключ, звенящий в тишине,

Сосны, клены и дубы,

Землянику и грибы!

Подарю тебе кукушку,

Чтобы, выйдя на опушку,

Ты громче крикнул ей:

«Погадай мне поскорей!»

И она тебе ответ

Нагадамноголет!

*Автор: В. Орлов*



## Укусы насекомых. Меры предосторожности.

*Взрослые и дети постоянно встречаются с самыми разнообразными насекомыми. Это происходит: при работах в лесу, в поле, в саду, при осмотре животных, а также во время путешествий. В мире насчитывается около 1 млн. видов насекомых, на территории России и СНГ около 100 000 видов.*

*Среди насекомых есть виды питающиеся растениями, хищники и паразиты.*

*Не все насекомые безопасны для человека, многие из них могут иметь вредное воздействие на людей.*

*Эта статья о кровососах и жалящих насекомых, о том, чем опасен укус малярийного и не малярийного комара, иксодового клеща, ос, шершня и о том, что нужно делать при укусе, а также о мерах личной безопасности при контакте с этими насекомыми.*

### **На территории Ростовской области встречается 7 видов иксодовых клещей, относящихся к 5-ти родам.**

К многочисленным можно отнести 5 видов: *Hyalomma marginatum marginatum* (H. m.), *Hyalomma scupense*, *Dermacentor marginatus* (D. m.), *Rhipicephalus rossicus* (R. r.), *Ixodes ricinus* (Ix. r.).

Высокая численность трёх основных переносчиков Крымской геморрагической лихорадки (КГЛ) - *H. marginatum*, *D. marginatus*, *R. rossicus*, тёплый климат, наличие прокормителей (дикие, домашние животные и птицы) способствует поддержанию активности природного очага вируса Конго-Крымской геморрагической лихорадки на территории нашей области возникновение случаев опасного заболевания среди людей - КГЛ.

Заразиться человек может при присасывании и на теле заражённого клеща, при раздавливании клещей и попадании содержимого клеща и крови на слизистые рта, глаз, на кожу на руках, что может также произойти при стрижке овец, убои и разделке заклевлённого крупного и мелкого рогатого скота.

Первые признаки заболевания КГЛ: озноб, жар, повышение температуры до 39-41, сильная головная боль, боли в пояснице, мышцах, ломота во всем теле, нередкотоснота, общая слабость, через 2-4 дня температура может снизиться, но состояние остаётся без улучшения; понижение температуры является как бы предвестником возможного наступления у заболевших кровотечения из различных органов.

Природные очаги клещевого боррелиоза приурочены к лесным ландшафтам умеренного климатического пояса, что связано с ареалом обитания иксодового клеща видовой принадлежности *Ixodes ricinus*.

Иксодовый клещевой боррелиоз - инфекционное заболевание, вызываемое спирохетами (боррелиями) передающиеся клещами.

Основные клинические признаки. Болезнь отличается многообразием течения.

На I этапе возможны повышение температуры тела (до 38°C), головная боль, тошнота, общая слабость, недомогание, тошнота,

чувствость и гивания на нарушения чувствительности в области укуса клеща, боль в суставах на месте укуса клеща появляется покраснение, отек (эритема), окруженная валиком.

При развитии заболевания поражаются различные системы организма: нервная, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат.

Чтобы уберечь себя и своих близких от контакта с клещами,

их укуса и сохранить здоровье необходимо выполнять простые правила личной безопасности:

- недопускать на ползание клещей на открытые участки кожи, обязательно использовать защитную одежду



(сорочкасманжетами, брюкизаправленныевноски).

Наобувьинижнюючастьбрюкнанестиотпугивающиеклетейсредства - репелленты;

- несниматьклетейсельскохозяйственныхживотныхбезперчаток, атемболеихраздавливать.

Приобнаруженииприсосавшихсяктелуклетейнеобходимнемедленнообратитьсявмедицинскоеучреждениеилиосторожносамостоятельноегоудалить, ранкуобработатьйодом, клетчадоставитьвФБУЗ

"ЦентргигиеныиэпидемиологивРостовскойобласти" илиегофилиалыдляпроведениявидовойдиагностикиклетча.

## На территории области обитает три вида потенциально опасной популяции малярийных комаров рода *Anopheles*:

*An. maculipennis*, *An. messeae*, *An. atroparvus*.

Являясь основными переносчиками малярии эти комары могут поучаствовать в местной передаче малярии при наличии большого количества и ли паразитоносителя. Случаи малярии отмечены в более 100 странах и регионах мира.

В группе риска находятся 40 % населения земного шара.

По оценкам ВОЗ, каждый год малярией заражаются от 300 до 500 миллионов человек, из которых более 1 миллиона умирают. 90% случаев регистрируется в Африке, где от этой болезни умирает каждый 20-тый ребёнок, не достигший пятилетнего возраста. 70 % случаев малярии приходится на Индию, Бразилию, Вьетнам, Колумбию.

Она распространена на побережье Красного и Средиземного морей, на Балканах и в Украине. Смертность, как ожидается, возрастёт в два раза в течение следующих 20 лет.

Возбудители малярии - простейшие (споровики) рода плазмодиев. Это одноклеточные организмы, ведущие исключительно паразитический образ жизни. Малярийный плазмодий обитает в крови животных и человека.

У человека паразитируют плазмодии 4-х видов: *Plasmodium vivax*, *P. ovale*, *P. malariae*, *P. falciparum*.

С 1861 по 1881 год с помощью микроскопа удалось установить все фазы развития малярии в крови человека. В 1894 году английский микробиолог Патрик Мэнсон выдвинул гипотезу о роли комаров в передаче малярии.

Переносчик возбудителя малярии - самка комара рода *Anopheles*.

В результате этих открытий разные формы малярии были классифицированы в соответствии с видами малярийных плазмодиев, поэтому различают четыре формы малярии: трёхдневную, вызываемую *P. vivax*; овальную малярию, возбудителем которой является *P. ovale*; четырёхдневную, обусловленную *P. malariae*; тропическую, возбудитель - *P. falciparum*. Источником инфекции является больной малярией,

или паразитоноситель, т.е. человек,

в крови которого имеются малярийные паразиты.



Возбудитель передаётся от больного человека здоровому через укусы малярийного комара в момент вприскивания слюны и спорозидов в кровь или лимфатическую систему при кровососании.

**МАЛЯРИЯ** - опасное лихорадочное заболевание, проявляющееся рядом приступов. Заболевание наступает через 10-21 день после заражения и протекает в виде приступов лихорадки (озноб, жар, обильное потоотделение).

Как правило, приступы начинаются днём,

спустя некоторое время после начала заболевания устанавливается их четкая периодичность.

Приступы могут повторяться ежедневно через 2 дня.

Заболевание может протекать с нервно-мозговыми явлениями, вызывающими коматозное состояние и смерть.

Следует знать, что у некоторых людей течение 2-х лет может наступить возврат (рецидив) болезни.

Чтобы предупредить подобные случаи, всем болевшим малярией,

через год проводится так называемое противорецидивное лечение.

Лихорадка Западного Нила (ЛЗН) - новая актуальная проблема.

Вирус ЗН относится к семейству *Flaviviridae* рода *Flavivirus*, антигеном комплекса японского энцефалита,

является типичным марбовирусом, включающего также возбудителей энцефалита Сент-Луис, Жёлтой лихорадки, лихорадки Денге и др., имеющих в качестве основных переносчиков кровососущих комаров: рода *Anopheles*,

рода *Aedes*, рода *Culex*.

В середине прошлого века факт передачи вируса ЗН клещами подтвержден изоляцией из преимагинальных стадий клещей (Чумаков М.П. и др., 1964), а также из содовых клещей, ассоциированных с птицами на эндемичных территориях некоторых видов аргасовых клещей (Львов Д.К. и др., 2004; Mumcuoglu K.Y. et al., 2005). Механизм заражения и пути распространения вируса у организмов человека такие же, как и при других комариных энцефалитах. Восприимчивость человека к ВЛЗН высока.

Современную лихорадку Западного Нила следует отнести к группе тяжёлых, опасных вирусных болезней, что подтверждают исследования на наблюдавшейся в 1999 году вспышке ВЛЗН в Волгограде, когда в стационар поступило 739 больных, причём в основном взрослые старше 50-ти лет, с однотипной картиной - лихорадка, головная боль, боли в мышцах, суставах, резкая слабость, симптомы поражения ЦНС. Летальность составила 5,4 % общего числа больных, а в группе больных менингоэнцефалитом 48 %.

Всем, кто решил посетить Египет, Сирию, Китай, Корею, Афганистан, Алжиры и другие страны, а также ближнее зарубежье - Азербайджан, Армению, Туркменистан, Грузию, Казахстан, должны в обязательном порядке принять меры профилактики малярии. Для этого нужно пройти медицинское обследование, сделать отметку о выезде с указанием страны и срока возвращения.

Под наблюдением врача-инфекциониста, за неделю до выезда, проводить химиопрофилактику (принимать противомаларийные препараты). Вечернее время дня необходимо осуществлять защиту от укусов комаров - смазывать открытые части тела репеллентами, закрывать окна, двери сеткой или марлей, обрабатывать помещения аэрозольными препаратами.

## Вблизи человеческого жилья встречаются различные виды жалящих насекомых такие, как шершни и осы.

Эти насекомые образуют колонии, концентрируют гнёзда в деревьях, в постройки, под навесами, в помещениях. Питаются они живыми и мёртвыми членистоногими, а также мясом.

Яйца кладут эти насекомые в преобразованное жало. При укусе из желёз выделяется ядовитая жидкость, вызывающая у людей покраснение кожи, боль, отёк, которые могут длиться от нескольких минут до нескольких часов. У людей склонных к аллергии это яд может привести к фатальному исходу, хотя яд ос, пчёл, шершней обладает невысокой токсичностью для людей и животных. В США регистрируют до 40 смертельных случаев у людей от укусов жалящих насекомых.

При их массовых нападениях укусы у людей вызывают головокружение, отёк языка и гортани, появляется затруднённое дыхание, спазм кровеносных сосудов может привести к аритмии и сердечной деятельности и шоку.

Необходимо помнить о том, что гнезда эти насекомые почти не применяют жало, однако когда их дому угрожает опасность, они нападают роём, и степень опасности отравления возрастает с каждым укусом, мест поражения или личной реакции организма на яд насекомого. При виде осы или пчелы нельзя делать резкие движения, не пытайтесь их прихлопнуть, а просто смахните насекомое лёгким движением руки.



Первая помощь при укусе жалящих насекомых:

- дать обильное питьё, выщипать жало, высосать яд из ранки (нертом), промыть укусы спиртом, сделать компресс с помощью тампона, смоченного разбавленным нашатырным спиртом.
- обеспечить покой, дать противоаллергическое средство,

при ухудшении состояния здоровья обратиться в лечебное учреждение.

*Очень важно осознавать степень опасности этих насекомых для жизни и здоровья человека и уметь правильно защищать себя и своих близких от их укусов!*

## **Правила поведения на воде.**



*Как показывает практика, большинство несчастных случаев с людьми на водоемах происходит в летний период. Ежегодный анализ,*

*показывает, что основными причинами гибели людей на водоемах являются:*

### *1. среди детей и подростков:*

- неумение плавать;
- оставление детей без присмотра взрослых;
- купание в необорудованных, запрещенных местах.

## 2. среди взрослых:

- купание в нетрезвом виде;
- нарушение правил эксплуатации маломерных судов и гребных лодок;
- незнание, а порой и игнорирование правил поведения в воде, на воде способов спасания и оказания первой доврачебной помощи.

### Правила поведения на воде.



1. Выбирайте для купания безопасные или специально оборудованные места;
2. Не купайтесь в нетрезвом состоянии;
3. Не подплывайте к судам (моторным и парусным), лодкам и другим плавсредствам;
4. Не оставляйте детей в воде на воде без присмотра;
5. Не ныряйте в незнакомых местах;
6. Не заплывайте далеко от берега и за знаки ограждения акватории пляжа;
7. Не купайтесь в котлованах;
8. Не купайтесь ночью;
9. Не используйте для плавания доски, надувные матрацы, автомобильные камеры;
10. Не бросайте в воду банки, стекло и другие предметы, опасные для купающихся;
11. Не прыгайте в воду с лодок, катеров, причалов, а также сооружений, не предназначенных для этих целей;
12. Не устраивайте в воде игр, связанных с нырянием и захватом рук, головы, ног купающегося;
13. Не играйте мячом и другими спортивными играми в местах,

*непредназначенных для этих целей;*

*14. Спасательный круг – не игрушка.*

*Он в любую минуту может понадобиться для спасения жизни человека.*

*15. Незовите на помощь, если вам ничто не угрожает. Такие «шутки» мешают спасателям работать.*

*16. Детям, достигшим 16 лет,*

*рекомендуется кататься на лодках только в местах с взрослыми.*

*17. Прежде, чем сесть в лодку, убедитесь в ее исправности. Проверьте, в порядке ли ключи и весла, на месте ли черпак для отлива воды, причальный канат и спасательные принадлежности: спасательный круг, нагрудники или жилеты для каждого пассажира, которые понадобятся вам для оказания помощи.*

## **Советы купающимся**

### *Докупания:*

1. Прежде чем начать купание, посоветуйтесь с врачом, т. к. купание полезно не всем.
2. Начинайте купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха 20-25°C, воды – 17-19°C.
3. Выбирайте для купания безопасные или специально отведенные для этого места. Если поблизости нет пляжа, купальни, водной станции, можно купаться в водоеме с чистым песчаным берегом.
4. После еды не следует купаться раньше, чем через час.
5. Нельзя купаться в нетрезвом виде.
6. Перед купанием надо отдохнуть. Разгоряченным входить в воду не рекомендуется.
7. Не купайтесь при большой волне.
8. Не прыгайте в воду в незнакомых местах.

### *Время купания:*

1. Входите в воду осторожно. На мелком месте остановитесь и быстро окунитесь головой.

2. Не доводите себя до озноба, купайтесь не более 10-15 минут.
3. При судорогах – не теряйтесь! Старайтесь удержаться на поверхности воды, зовите на помощь.
4. Не надолго уходите из воды, чтобы не остыть на ветру.
5. Попадая в сильное течение, не плывите против него, используйте течение, чтобы приблизиться к берегу.
6. Попадая в водоворот, не пугайтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, сделайте сильный рывок по направлению течения, всплывайте на поверхность.
7. Не плавайте далеко от берега, не заплывайте за предупредительные знаки.
8. Помните: шалости на воде могут привести к несчастному случаю.
9. Купаться рекомендуется не более двух раз в сутки.

### **Правила поведения на природе.**



#### **Не оставляй мусор в лесу**

Вы в поход пришли, ребята...  
 Отдохнуть, конечно, надо:  
 Поиграть и порезвиться,  
 И наесться, и напиться...  
 Но вокруг остались банки,  
 Целлофан, железки, склянки...

Оставлять их здесь нельзя!  
 Не поленимся, друзья:  
 Мусор тут, в лесу, чужой,  
 Заберём его с собой!

*Когда мы выезжаем на природу, очень важно, чтобы во время отдыха за городом не произошло неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.*

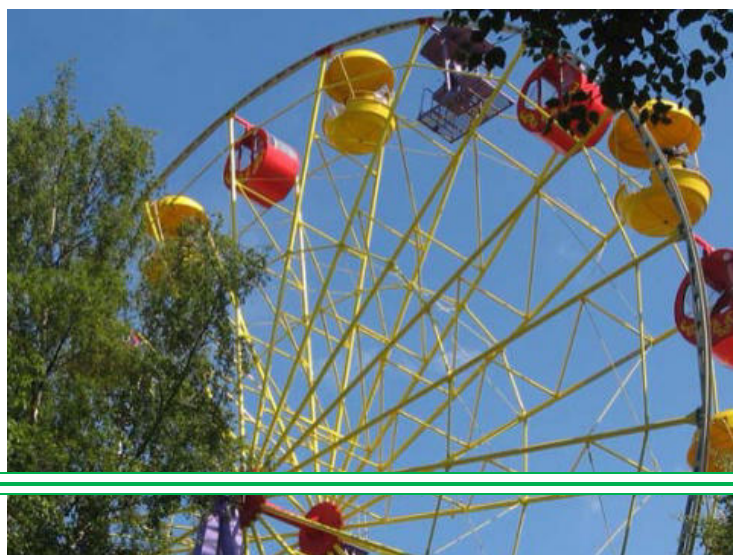


## **Постарайся запомнить нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно.**

- Растениями и цветам можно сколько угодно любоваться, но в коем случае нельзя срывать тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный.
  - С грибами, найденными в лесу, тоже нужно быть очень осторожным. Собирай только известные тебе грибы обязательно покажи собранные грибы взрослому, который в них разбирается. Когда гуляешь по лесу, не трогай поганки: они очень ядовиты.
  - Не пей сырую воду из какого бы то ни было водоема: реки, озера или ручья.
  - Для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров), отправляясь на прогулку в лес, надевай длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намажь средством, отпугивающим насекомых.
  - Помни, что запахи одеколонов, духов и другой парфюмерии сильно привлекают насекомых.
  - Если ты собираешься ночевать в палатке, позаботься о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых.
  - В жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги. Никогда не смотри прямо на солнце даже в течение непродолжительного времени — у тебя от этого может ухудшиться зрение.
- Время походов в загородных прогулок нельзя причинять вред природе!
- Если ты развел костёр, то, уходя, забудь потушить огонь, чтобы не разгорелся лесной пожар. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком.
  - Не ломай деревья, не разоряй птичьих гнёзд — не нарушай красоту и гармонию природы.
  - Не оставляй после себя мусор! На полянке, которая завалена бумажными обёртками, целлофановыми пакетами, пластиковыми мисками и бутылками, уже никому не захочется остановиться. Мусор, который нельзя сжечь (стеклянные бутылки, железные консервные банки), необходимо забрать с собой, чтобы выбросить в предназначенном для этого месте.

## **Собираемся в парк**

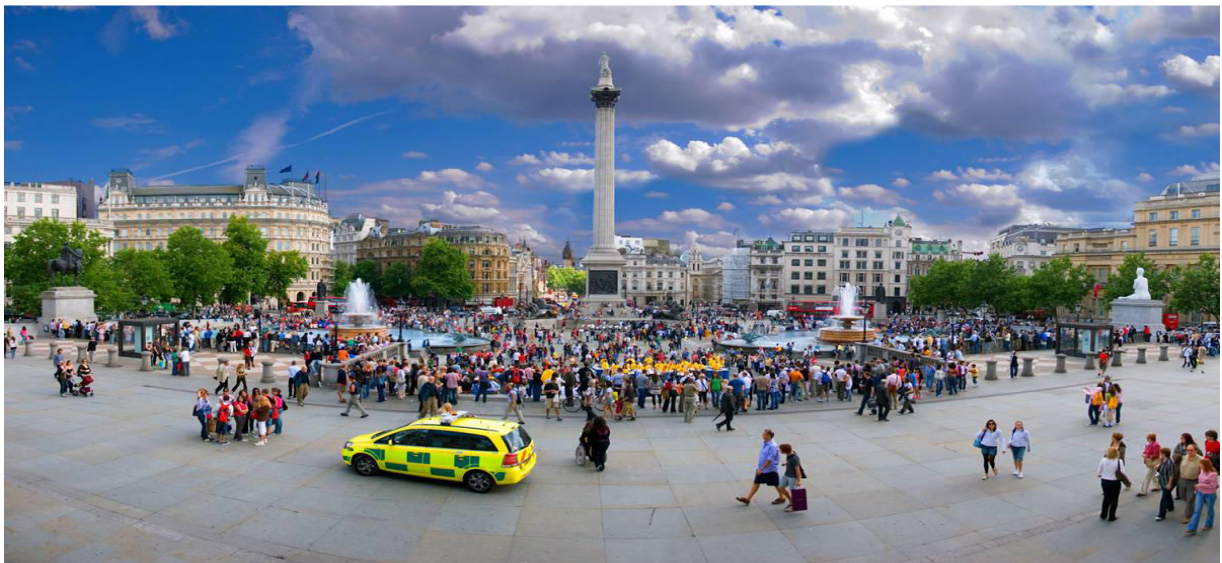
*Конечно же, вы хотите, чтобы на прогулке вы, и ваши малыши выглядели хорошо. Но важно помнить о том, что вам нужно будет много ходить, так что обувь и одежда должны быть удобными и*



*несковыивать движения. Согласитесь, если мама будет думать только о том, насколько сильное её ногу устали от каблучков, ей этот день удовольствия явно не принесёт. А насколько удобно детям будет есть мороженное, прыгать, лазить и кататься с горок, если девочки будут одеты в кукольно-нарядные платья, а мальчики – в выходные костюмы? Когда вы одеваете ребёнка, нужно позаботиться о том, чтобы ему было безопасно кататься на аттракционах. Так, болтающиеся завязки на одежде и пояса, очень длинные шнурки на обуви, огромные банты на головах у девочек, случайноразвязавшись при вращении или раскачивании, могут спровоцировать опасные ситуации. Это же касается мобильных телефонов, висящих на шее. Обувь ребёнка должна хорошо держаться на ножке. В процессе катания слишком свободные босоножки, ботинки, туфли или шлёпанцы могут слететь с ноги, и в результате ребёнок будет отвлекаться и переживать.*

*Если ребёнок маленький, также есть опасность, что он может потеряться. На этот случай положите ему в карманчик записку с его именем, вашим адресом и телефоном. Но, естественно, лучше попросту следить за ребёнком. Постарайтесь не перекармливать ребёнка перед самой посадкой на аттракцион. Если денёк выдался тёплым и солнечным – самое время устроить своё микрощедрое праздничное мероприятие.*

## **Правила поведения детей и подростков в общественных местах**



**1.** Дети и подростки обязаны в общественных местах – на улицах, бульварах, во дворах, в парках, театрах, кинотеатрах, домах культуры, клубах, на стадионах, катках, спортплощадках, в городском и других видах транспорта строго соблюдать общественный порядок, правила уличного движения и пользования городскими другими видами транспорта;

быть вежливыми со старшими, внимательными к лицам преклонного возраста, инвалидам и маленьким детям;

бережно относиться к государственному и общественному имуществу;

соблюдать чистоту на улицах и в общественных местах;

удерживать товарищей от недостойных поступков.

**2.** Пребывание на улицах детей и подростков до 16 лет без сопровождения взрослых разрешается в течение учебного года до 21 часа, а в время школьных каникул – до 22 часов.

**3.** Посещение спектаклей в театрах, киносеансов, танцевальных площадок, дискотек, видеосалонов, выступлений рок-групп и других зрелищных мероприятий детьми и подросткам до 16 лет разрешается до 20 часов 30 минут в течение учебного года и не позднее 21 часа 30 минут в время школьных каникул.

**4.** Детям и подросткам запрещается:

участвовать в несанкционированных уличных шествиях, нарушающих общественный порядок;

играть в карты и другие азартные игры, распивать спиртные напитки, торговать на улицах, бульварах, в скверах, на пляжах и в других общественных местах;

заниматься перепродажей по завышенным ценам билетов в кинотеатры, видеосалоны, на публичные выступления рок-ансамблей, тиражированием, скупкой перепродажей видеокассет;

загрязнять улицы, дворы, подъезды и другие общественные места;

ломать зеленые насаждения, портить газоны и клумбы, стены домов и подъездов, а также другое государственное и общественное имущество, собираться группами в подъездах, на крышах домов и в подвалах;

играть, кататься на коньках, лыжах, санках, самокатах на проезжей части дороги;

ездить на подножках и буферах троллейбусов, автобусов, автомашин, железнодорожных вагонов; лицам моложе 14 лет управлять велосипедом при движении по дорогам, а моложе 16 лет – велосипедом с подвесным мотором, мопедом или мотоциклом;

купаться в реках, озерах, прудах вне установленных для купания мест;

накладывать на железнодорожные рельсы посторонние предметы.

## **«Закаливание детей летом»**

*Лето - замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться, в полной мере используя неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.*

*Закаливание прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья в целом, а для дошкольников - тем более из-за функциональной незрелости их органов и систем.*

*Закаливание - мощное оздоровительное средство, которое в 2 - 4 раза снижает число простудных заболеваний. Оно оказывает общее укрепляющее воздействие на организм,*

*повышает тонус центральной нервной системы, устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.*

*Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливать своего ребенка, значит не только дать возможность избежать в дальнейшем мучительных простудных заболеваний, но и значительно укрепить иммунитет. На главнейшие помощники в этом деле естественные факторы окружающей среды – вода, воздух и солнечные лучи.*

### **В связи с этим в летнее время выделяют следующие процедуры закаливания:**

*водные процедуры;*

*воздушные ванны;*

*солнечные ванны.*

*Закаливание ребенка можно начинать с первых недель его жизни и систематически продолжать это во взрослой жизни, с ростом ребенка необходимо изменять лишь формы и комплексы закаливающих процедур.*

### **Противопоказания к закаливанию**

Абсолютных противопоказаний к закаливанию нет. Каждый человек должен закаляться всю жизнь. Важно только правильно дозировать, особенно в начальном периоде, закаливающие процедуры.

*Закаливание детей летом необходимо начинать с воздушных ванн.*

*Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.*

Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети.

Для принятия воздушных процедур лучше всего время утром, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и до обеда.

Прекрасным местом для прогулок с малышами являются парки, сады, скверы. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения,

придадим характер игры.

При закаливании воздухом ни в коем случае нельзя доводить организм до озноба. Одно из эффективных средств закаливания – дневной сон на свежем воздухе.

Старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе. Прохладная погода и дождь не должны быть препятствием для прогулок. Помните, что день без прогулки – потерянный день!

*Следующим этапом комплексного закаливания детей летом считается закаливание водой.*

Водные процедуры имеют перед воздушными и солнечными ваннами то преимущество, что их можно легко дозировать. При обливании водой, купании в открытых водоемах на тело человека оказывает влияние не только температура, но и давление воды, а при приеме солевых, хвойных ванн, купании в море, лечебных источниках – еще и химический ее состав. Обтирание кожи после любой водной процедуры сухим, полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровенаполнению, а следовательно, и питанию. Так как водные процедуры являются возбуждающим и тонизирующим средством, их следует проводить после утреннего или дневного сна.

Умывание, которое ежедневно проводят по утрам с гигиенической целью – самый доступный вид закаливания водой.

После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.

Ножные ванны являются хорошим средством закаливания. Как известно, переохлаждение ног нередко приводит к простудным заболеваниям, так как при сильном охлаждении рефлекторно сужаются кровеносные сосуды носоглотки, вследствие чего питание слизистых оболочек носа и зева ухудшается, а жизнедеятельность микробов, всегда находящихся там, увеличивается. Ножные ванны способствуют закаливанию всего организма. Кроме того, ежедневные ножные ванны снижают потливость ног, являются профилактикой против плоскостопия.

Морские купания являются наиболее сильным комплексным закаливающим средством. При купании в море организм ребенка действует не только температурой воды, но и ее давлением, химический состав (соли хлористого натрия и др.)

Ввиду такого сильного воздействия купание в море детей до двух лет нежелательно. Теплые ванны из морской воды в условиях помещения полезны детям любого возраста.

Температура, наиболее подходящая для первого купания, составляет 22 градуса, время нахождения в водоемке крепшего ребенка должно быть примерно семь минут. Ежедневно совершенно необходимо постепенное увеличение времени пребывания в водоеме.

Если малыш боится воды, не следует заставлять его купаться. Такого ребенка надо приучать к воде постепенно, через игры, до тех пор, пока он не поверит в свои силы и сам не захочет войти в воду.

Длительность купания с 2-3 мин может быть постепенно увеличена до 10 минут при условии активного поведения ребенка в воде (плавание, игра в мяч).

Перед купанием малыш должен отдохнуть в тени под навесом.

После купания его надо вытереть махровым полотенцем, сменить трусики на сухие и вновь уvestить в тенек.

Категорически запрещается детям входить в морес сразу после солнечной ванны или оставаться в мокрых трусах после купания.

Нельзя допускать их длительных игр на берегу на холодном мокром песке или в воде у берега, когда ноги охлаждаются, а тело подвергается солнечному облучению.

### *Полоскание горла*

К традиционным методам закаливания относится полоскание горла прохладной водой. Как правило, его используют для профилактики заболеваний горла и верхних дыхательных путей.

Полоскание горла можно проводить с 2, 5—3 лет, предварительно необходимо получить разрешение врача.

Начинают полоскать горло водой температурой +40°C, затем постепенно, каждые 2—3 дня ее снижают на 1°C и доводят до +18—20°C.

Для большей эффективности закаливания горла лучше использовать настои лекарственных трав: ромашки, календулы, тысячелистника, шалфея. Можно полоскать горло минеральной водой, соевым раствором (0, 5 чл. поваренной соли и 0, 5 чл. питьевой соды на стакан воды).

### *Закаливание рук*

Игры с водой - одни из любимых детских забав и не удивительно,

ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и для мелкой моторики.

Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливо елице ребенка! И уж неважно, что у вас вокруг лужи.

Рецепторы на руках и ногах одинаковые, но малышам целесообразнее начинать закаливание рук.

В летний период целью закаливания можно использовать душ. Душ действует сильнее, чем, например, обливание или обтирание, так как здесь температурному фактору присоединяется эффект давления струи. Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Вода из душа ощущается как более теплая, чем вода той же температуры при обливании или обтирании. Это поднимает тонус мышечной системы, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

Душ используется для поддержания чистоты тела ребенка. В летнее время это особенно важно, т. к. открытые участки тела легко загрязняются. Поэтому, прежде всего, нужно мыть ноги и руки мылом.

### ***Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирования роста ребёнка.***

Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Совершенно обязательно ребенка заставлять лежать на солнце, прикрыв в обязательном порядке ему голову панамкой, разрешите ему самостоятельно принимать солнечные ванны. Нахождение на солнце прекрасно укрепляет иммунитет и позволяет получить необходимое количество витамина D. Изменяется общее состояние организма, улучшается настроение, сон, аппетит, повышаются работоспособность и общая сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Однако солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном их использовании, в противном случае они могут причинить вред, вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства и др.) В время солнечных ванн все тело ребенка, кроме головы, обнажают, а глаза накрывают очками темными стеклами, защищающими от солнца. При приеме солнечных ванн дети ложатся на индивидуальные подстилки или топчаны ногам к солнцу. Для равномерного облучения всего тела ребенок должен сделать через одинаковые промежутки времени четыре оборота. После солнечной ванны хорошо провести обтирание водой, а тем, кому можно (первая группа, — обливание или купание в открытом водоеме. В свободное время прием солнечных ванн должны находиться под постоянным наблюдением взрослого.

Курс солнечных ванн не должен превышать 25—30 залетов, с средней продолжительностью 15—20 минут каждая.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года - прекрасное средство закаливания, так как именно активные движения на воздухе оказывают закаливающее воздействие на детей, обеспечивают насыщение крови кислородом, улучшают обмен веществ. Подвижная игра - сознательная двигательная активность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

Нестрашно, если детям иногда придется пробежать по сырой траве, полужаме или попасть под теплый дождь во время прогулки - это еще больше повысит устойчивость их организма.

*Летнее закаливание детей при правильном подходе к существующей проблеме – исключительно важное занятие, направленное на положительный результат. Ребенок, совершенно независимо от возраста закалившийся в летнее время, прекрасно адаптируется в период зимних вирусных инфекций, и в дальнейшем будет доставлять меньше хлопот своим родителям.*

*В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешены, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Все эти результаты свидетельствуют о положительном действии закаливающих процедур.*

*Беззаботного лета  
Золотая пора,  
Праздник солнца и света  
Радость дарит с утра.*

*Ничего нет прекрасней  
В роще пения птиц,  
Желтоглазых ромашек  
Белоснежных ресниц.*

*Васильков ярко-синих  
В изумрудной траве*



*И сиреневой дымке  
Над рекой на заре.*

*Спелых ягод малины  
Сладкий сок на губах  
Как июля примета  
В подмосковных*



*лесах.*