

## ***«Закаливайте своих детей с раннего возраста»***

Закаливание представляет собой систему мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей как в дошкольном учреждении, так и дома.

Основные задачи закаливания: укрепление здоровья, развитие выносливости организма при имеющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям. При организации закаливания необходимо учитывать состояние здоровья детей, их возраст.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы (воздух, солнце, вода) при обязательном использовании следующих условий:

1. Индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания;
2. Постепенность в увеличении силы воздействия и длительности природного фактора;
3. Систематичность закаливания;
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.

Суть закаливания состоит в следующем: постоянно, изо дня в день организм подвергается влиянию воздуха, воды и солнечной радиации. Эти природные факторы действуют на кожу, подкожные ткани, слизистую поверхность. Человек, систематически занимающийся закаливанием, постоянно тренирует эти рецепторы, импульсы от которых поступают в высшие отделы нервной системы.

Здоровый, закаленный человек характеризуется обязательным наличием в его организме температурного баланса, проявляющегося в сохранении температуры тела на постоянном уровне при любых воздействиях внешней среды.

Первое, с чего необходимо начинать закаливание – это избавить ребенка от перегревания. Итак, первое условие эффективного закаливания – это

рациональная одежда. Не следует в помещении надевать на ребенка шерстяные фуфайки и колготки. Одежда на улице и дома не должна препятствовать движениям ребенка. Обувь ребенка также должна рассматриваться, как эффективное не только гигиеническое, но и закаливающее средство, особенно в домашних условиях. Здесь необходимо напомнить о том, что почти забыто в наши дни – хождение босиком. Большинство маленьких детей любят ходить босиком. Однако, как и при других методах закаливания, важно выполнять определенные правила. Начинать лучше с малых и непродолжительных воздействий. Например, находиться (3-5 мин) на коврике босиком. В жаркие летние дни можно побегать по травке или песку: затем разрешить бегать босиком по паркетному полу в комнате. Постепенно время хождения дома увеличивается до 15-20 мин. Ходить же босиком во дворе в городских условиях опасно из-за возможности пораниться, а еще из-за опасности заразиться грибковыми заболеваниями. Поэтому при посещении бассейна необходимо иметь специальную обувь.

Следующим условием эффективного закаливания является поддержание рационального, не перегревающегося температурного режима в помещении. Ребенок с маленького возраста должен быть приучен хорошо себя чувствовать при температуре в помещении не выше 18°C.

Т.Н. Странский подчеркивал также необходимость искусственного создания контрастных температур в быту ребенка. Охлаждение – хорошее закаливающее средство, которое можно применять и у детей в игровой форме. Например, когда ребенок еще не спит, но уже согрелся, можно быстро одернуть одеяло и спустя несколько секунд набросить одеяло обратно. Обычно, когда речь идет о температуре воздуха в помещениях, то указываются определенные цифры с постоянной температурой. Желательно в помещениях для детей создавать условия для колебания температуры в определенном диапазоне.

Итак, правильное использование теплозащитных свойств одежды и регуляции температуры помещений является обязательным условием эффективного пассивного закаливания.

Под активным закаливанием понимается применение специальных температурных дозированных воздействий, т.е. закаливающих процедур. Существующие методы закаливания можно разделить на две группы:

традиционные и нетрадиционные. К первым относятся методы закаливания воздухом. Это объясняется и тем, что потребность растущего организма в кислороде более чем в 2 раза превышает таковую у взрослых. Поэтому пребывание ребенка на воздухе имеет важное общеукрепляющее и оздоровительное значение. Ежедневные прогулки (не менее 4 ч) детей, а также дневной сон на свежем воздухе могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка в каждой семье.

Контрастные воздушные ванны можно легко использовать и в домашних условиях. Проснувшись утром раньше ребенка, укройте его одеялом, распахните форточку и доведите температуру до 14-15°C, а затем проведите подвижную игру с перебежками из прохладной комнаты в теплую.

Еще одной хорошей, но почти забытой закаливающей воздухом процедурой является сон на свежем воздухе или в спальне с открытыми форточками. Очень полезен сон на балконе.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее средство и укрепляющее. Пожалуй, самое важное влияние ультрафиолетового излучения заключается в его бактерицидности, уничтожением всех бактерий и вирусов, повышением сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Длительность первых солнечных ванн при температуре +19-+20°C – 5-6 мин. Время каждой последующей ванны удлиняется на 3-5 мин. Детям лучше принимать солнечные ванны в движении, занимаясь подвижной игрой, при этом на голове должен быть надет головной убор с козырьком. Между тем и зимой можно подвергаться воздействию лучей солнца во время прогулок и особенно при подвижных играх. Увлекательной и оздоровительной игрой для мальчиков является хоккей с мячом или шайбой, проводящей на снежной площадке.

Вода для закаливания применяется с древних времен и представляет собой более сильное средство, чем воздух. Все традиционные методы водного закаливания делятся на местные и общие. К первым относится умывание после ночного и дневного сна, мытье рук и ног, игры с водой. Ко вторым обтирание, обмывание, душ, купание. Одним из популярных и действенных методов водного закаливания является купание в открытых водоемах. Однако для получения закаливающего и оздоровительного эффекта следует соблюдать ряд правил: так длительность первых погружений в воду при температуре воды +23-+25°C не должна превышать

нескольких минут, постепенно купание можно довести до 15 мин. Один совет: многие родители боятся появления дрожи, а между тем именно ее начало означает, что ребенок должен выйти из воды, обтереться и побыть некоторое время на солнце.

В связи с возрастающей популярностью плавания в бассейне следует заметить, что закаливающий эффект этих занятий может быть достигнут только при соблюдении определенных правил, важнейшими из которых является температура воды и воздуха в бассейне. А также хорошо повышает эффект плавания прием контрастного душа после тренировки.

Из нетрадиционных методов закаливания наиболее эффективным является приемы контрастного душа, когда поток теплой или горячей воды сменяются потоками прохладной или холодной. Тем самым обеспечивается тренировка нервно-сосудистого аппарата кожи.

Итак, если родителя хотят видеть своего ребенка здоровым, они должны закаливать его с раннего детства. В «минимум» закаливания входят обязательное использование неперегревающей одежды, пребывание ребенка в помещении при температуре не более 18°C, ежедневное применение воздушных или водных процедур. Одним из самых эффективных методов является сочетание циклических упражнений с закаливающими процедурами.

Солнце, воздух и вода должны быть друзьями вашего ребенка с детства.