

ЗАКАЛИВАНИЕ – ШАГ К ЗДОРОВЬЮ!

Важнейшим условием высокого уровня здоровья человека, его большой работоспособности и активности является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Общеизвестно, что здоровье детей определяется не только наличием или отсутствием заболеваний. Оно определяется также гармоничным соответствующим возрасту развитием.

Очень важным в сохранении и укреплении здоровья детей является закаливание организма. Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма, главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма. Цель закаливания - выработать



способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора и постепенного повышения его дозировки.

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, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать **основные принципы**:

1. Постепенность в увеличении дозировки раздражителей.

Постепенность заключается, прежде всего, в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур.

К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей, прежде чем они не привыкли к обтиранию.

3. Систематичность начатых процедур.

Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность.

Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. п.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании.



Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка.

Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, составляется характеристика ребенка.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам.

Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм.

Также существуют некоторые правила и противопоказания для закаливания в детском саду:

Во-первых, закаливание в детском саду проводится регулярно. Перерыв в закаливании уменьшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Во-вторых, закаливание в детском саду начинается со слабых раздражителей и затем переходит к сильным. Это касается постепенного понижения температуры воды, например, температуры в помещении и тд.

В-третьих, закаливание в детском саду учитывает индивидуальные особенности организма и здоровья ребенка. Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребенка, за который во многом ответственен воспитатель. Воспитатель должен показывать пример - если нужно растереть руки снегом, то дети сделают это упражнение намного охотнее под руководством воспитателя, который и сам выполняет это упражнение.

В-четвертых, на закаливание в детском саду должен дать «добро» врач.

Последний пункт особенно важен, ведь существует еще и ряд противопоказаний, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- карантин в детском саду,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.



Кокотова Л.Б., учитель по физической культуре