

Закаливание как элемент физического развития

В условиях современной жизни взрослые и дети становятся заложниками малоподвижного образа жизни, ухудшение экологической обстановки снижает иммунитет человека и он легко поддается воздействию агрессивной окружающей среды, усиливается болезненность, развивается риск приобретения различных хронических недугов. В связи с этим необходимо указать на то, что даже в таких условиях физически крепкий и закаленный человек имеет достаточно высокий уровень качества жизни. Актуальность взаимодействия физической подготовки человека, ребенка с элементами применения закаливающих процедур очевидна.

Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, вода и солнце.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм) являются охлаждение организма.

Цель закаливания - выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

Воздействие закаливающих процедур затрагивает практически все системы организма как единого целого. Под их влиянием изменяется, прежде всего, состояние нервной и эндокринной систем, что отражается на их регуляторной функции и способности активно взаимодействовать с окружающей средой. В начальном периоде закаливания наблюдается усиление функции гипофиза, коры надпочечников и щитовидной железы. В последующем участие желез внутренней секреции в формировании устойчивости к действию закаливающих процедур несколько уменьшается. Приспособление организма затрагивает не только центральные структуры головного мозга, т. е. отражается на системном уровне, но и более интимные механизмы. В процессе закаливания функциональные изменения затрагивают тканевый и клеточный уровни. В частности, меняются активность клеточных ферментов в сторону повышения их активности, химический состав и физико-химическое состояние клеток. Изменение нервной регуляции при закаливании организма связано с формированием новых условных рефлексов [4].

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры и простудным и инфекционным заболеваниям. Улучшение общего самочувствия и аппетита, спокойный сон, повышенный эмоциональный тонус, ровное настроение, высокая умственная и физическая работоспособность, отсутствие простудных заболеваний, повышенный интерес к жизни – таковы показатели эффективности закаливающих процедур считает автор Марков В. В. [6].

Таких результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

На каждого ребенка заводят специальную карту, в которой ежедневно отмечают температуру воздуха, воды, продолжительность процедуры, реакцию на нее ребенка.

Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями [3].

Эффективным средством закаливания является хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать ходить босиком следует в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2-3 минут до 10-12 минут и более.

Затем детей приучают ходить босиком и в помещении: так, перед дневным сном разрешают босиком дойти до кровати по ковровой дорожке. С детьми 5-7 лет рекомендуется периодически проводить утреннюю гимнастику и физкультурные занятия в носках, а потом и без них [5].

Оздоровляющее воздействие воздуха необходимо также использовать при организации дневного сна и прогулок.

Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном их использовании, иначе они могут причинить вред: вызвать тяжелые ожоги, заболевание глаз, обострение некоторых болезней (туберкулез легких, желудочно-кишечные расстройства) .

В дошкольных учреждениях закаливание солнцем, осуществляется на прогулке и в ходе повседневной деятельности детей. Начинают со световоздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам, для чего детям оголяют руки и ноги (на голове при этом должна быть светлая шапочка). Для проведения солнечных ванн игры детей организуют под прямыми лучами солнца (5-6 минут, а затем вновь уводят в тень. По мере появления загара солнечные ванны становятся общими, т. е. детей раздевают до трусов и майки, а затем оставляют в одних трусах. Непрерывное пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут. В течение дня общая продолжительность солнечных ванн может достигать 40 -50 минут.

Вода является весьма эффективным фактором оздоровления и закаливания. Водные процедуры могут быть местными (умывания, ножные ванны, обтирания или обливания до пояса) и общими (обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне или открытом водоёме) .

Температура воды должна быть 28С-36С, тогда вода не вызывает большого напряжения механизмов терморегуляции. При этом тело ребенка не должно быть переохлаждено или перегрето.

При обливании водой, купании в открытом водоёме на организм оказывают влияние не только температура воды, но и ее давление, а при приёме солевых, хвойных ванн, купании в море - еще и химический состав воды. Обтирание после любой водной процедуры сухим полотенцем является одновременно массаж, что способствует лучшему кровенаполнению кожи, и ее питанию. Водные процедуры - возбуждающие и тонизирующее средство, поэтому проводить их следует после утреннего или дневного сна.

Закаливающие мероприятия проводятся под руководством врача, который с учетом состояния здоровья детей и местных условий определяет вид и дозировку закаливающих процедур [2].

Литература

1. Алямовская В. Г. Профилактика психозмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. - Н. Новгород, 1999.
2. Алямовская В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
3. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - Москва, 1988.
4. Гавриленко Б. С. Физические факторы в воспитании детей и подростков. -К. : Пороги, 2003.
5. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М. : Академия, 2003.
6. Марков В. В. Основы здорового образа жизни. - М. : Академия, 2001.