



## Закаливание детей дошкольного возраста.

Перечислим основные принципы закаливания: закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья; интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком; эффект закаливания зависит от систематичности его проведения. Нельзя сразу подвергать детей сильным воздействиям холодного воздуха или воды, приучать к ним следует постепенно, медленно и тем более осторожно, чем моложе и слабее ребенок. Постепенность - одно из основных правил закаливания. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания - постепенно приспосабливаться к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору не только не принесет пользы, а, наоборот, вызовет заболевание, простуду. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны и колебания температуры бывают менее резкими. Систематичность проведения закаливающих процедур во все сезоны года. Естественной реакцией организма на холод является максимальное сужение, а затем максимальное расширение сосудов для того, чтобы усилить кровоток и согреть организм. Но через некоторое время это приводит к еще более сильному переохлаждению. Путем же регулярного закаливания можно выработать условно рефлекторное сужение сосудов до оптимального размера, предотвращающее охлаждение организма. Проводить закаливающие процедуры надо с учетом индивидуальных особенностей ребенка и его возраста. Этот принцип говорит о том, что прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребёнка, собрать данные от специалистов и родителей. При этом большое

значение имеет состояние здоровья, общее физическое развитие, тип нервной системы, самочувствие и настроение в данное время. Нужно внимательно присматриваться к тому, как ребенок переносит охлаждение, как действует на него жара. Здесь может иметь значение и возраст, и недавно перенесенное заболевание, и состояние нервной системы. Дети, очень чувствительные к охлаждению, нуждаются в особом подходе, в большей постепенности мер закаливания. Дети делятся на 3 группы. I группа – дети здоровые, ранее закаливаемые. II группа – дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим процедурам или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья. III группа – дети с хроническими заболеваниями или дети, вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительного заболевания. Для каждой группы детей подбираются соответствующий комплекс закаливающих процедур. По мере закаливания дети переходят из одной группы в другую. Последовательность. Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание в водоёмах после привыкания к обливанию и т. д. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т. д.) и если они проводятся комплексно. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами и т. д. Проведение закаливающих процедур при положительном настроении ребёнка. **Средства и методы закаливания** Методы закаливания не специальные подразумевает создание соответствующих условий. Это, прежде всего, обеспечение чистого свежего воздуха, соответствие одежды, температура воздуха. Температурный режим, чистота воздуха в помещениях достигается сквозным проветриванием. Это очень важный приём закаливания, так как в помещениях (дома и в д/с) дети находятся от 75% до 90% времени суток, поэтому температура помещений сильно влияет на формирование устойчивости к холоду. Недостаток температурного режима помещения в том, что он относительно постоянен, пределы колебаний температуры невелики. Для того, чтобы он приносил закаливающее воздействие, необходимо сделать его «пульсирующим», то есть применять сквозное проветривание до 5 раз в день. Методы закаливания специальные – группа закаливающих процедур, осуществляемых с учётом всех принципов закаливания. Подбор их проводится исходя из конкретных условий дошкольного учреждения и в соответствии с сезоном года. Наиболее эффективным будет такой подбор специальных занятий и закаливающих процедур, при котором они равномерно распределены в режиме дня каждой возрастной группы д/сада и продолжают выполняться родителями дома. Гимнастика укрепляет организм, способствует

улучшению дыхания, кровообращения и даже пищеварения. Когда встанет вопрос о переходе от закаливания к систематическим занятиям физкультурой, то необходимо будет обратиться за советом к врачу и методисту по физкультуре, они помогут учесть слабые и сильные стороны физического развития вашего ребенка и предложат ему самый подходящий вид спорта. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, вода, солнечные лучи. Сочетание с физическими упражнениями эффективность закаливающих воздействий повышается (см. Приложение). Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. Воздушные закаливающие процедуры входят в обычный режим дня: воздушные ванны при переодевании ребёнка и во время утренней гимнастики; сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха (открытые фрамуги, форточки); поддержание оптимального температурного режима в помещении (температура +18. 20°C); ежедневные прогулки на свежем воздухе по 3-4 часа на свежем воздухе в любую погоду тренируют терморегуляторный механизм ребёнка, адаптируют его к колебаниям температуры, влажности, движению воздуха. Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Бояться, что ребенок может во время прогулки простудиться, не следует. Надо только приучить его гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Одежда для прогулки в холодное время года должна быть достаточно теплой и легкой, чтобы не стеснять движений. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, лопатки, саночки и т. п., чтобы малыш двигался, бегал. Время прогулок должно быть постоянным и соблюдать его необходимо точно. Лучше всего совершать прогулки между завтраком и обедом. Воздушные ванны проводить лучше через час после еды. Для детей 3-7 лет воздушные ванны в сочетании с движениями начинать весной и летом. Для детей других возрастных групп воздушные ванны летом нужно проводить на улице в тенистых местах. При этом можно предложить ребенку какое-то интересное занятие. Кроме того, важно приучить детей спать в местах с постоянным доступом воздуха на улице, веранде или хотя бы при открытом окне или форточке. К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей. Соответствие одежды температурному режиму; смена одежды детей в течении всего дня. Результаты закаливания во многом зависят от того, как ребёнок относится к этим процедурам. Важно, чтобы закаливающие процедуры вызвали положительные эмоции у детей.