



## **Закаливание – фактор укрепления и сохранения здоровья дошкольников**

**Закаливание** – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья факторам. Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки. Под действием холода просветы кожных и подкожных сосудов суживаются, за счёт чего возрастает кровенаполнение во внутренних органах. В результате теплоотдача уменьшается, а теплопродукция возрастает.

**Закаливание** – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активные занятия физкультурой. Большое значение при пассивном закаливании имеет одежда. Никогда не следует кутать ребёнка – это приводит к перегреванию организма. Излишне тёплая одежда нарушает нормальное развитие терморегуляции, а также обменных процессов, устойчивость к инфекциям. Чем больше родители кутают своих детей, тем выше вероятность вырастить их часто болеющими.

### ***Немного из истории***

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности.

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела.

**Например:** Закаливание мальчиков в Спарте начиналось с грудного возраста.

С семи лет мальчики воспитывались в суровых условиях: их стригли наголо, ходили босиком в любую погоду, купались в холодной воде...

Особое значение закаливанию придавалось на Руси и носило массовый характер. Славяне для укрепления здоровья использовали баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке.

Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных принципов.

### **Принципы закаливания**

Основной принцип закаливания- **постепенность** увеличения интенсивности закаливающих воздействий.

**Регулярность**( непрерывность)-нужно систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие, но частые, раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.

**Учет индивидуальных особенностей организма**, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур.

**Адекватность**( соответствие) дозировки закаливающих факторов.

**Многофакторность**- использование нескольких факторов: холод, тепло, лучистая энергия и вода.

**Прерывистость**- если применять несколько закаливающих воздействий в течение дня, тогда необходимо делать между ними перерывы.

**Комбинирование** общего и местного закаливания(закаливанию подвергают как части организма, так и все тело).

Несоблюдение названных принципов закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должной закаленности, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.

**Методы воздушного закаливания** просты и удобны. Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительных систем, эндокринных желез. В крови увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина.

Хорошее средство укрепления здоровья – **закаливание водой**. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают радостные эмоции. Начинать водные процедуры лучше в тёплое время года: умываемся прохладной водой, вначале - руки до локтей, затем шею, лицо.

Одним из эффективных способов закаливания является **контрастное обливание ног**: сначала холодной водой – 24 - 25°, затем тёплой - 36° и вновь холодной, а также полоскание горла – сначала тёплой, затем прохладной водой.

Наиболее сильным закаливающим средством является *купание в водоёме*. Для здорового ребёнка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25 - 28° и воды не менее 22°. При первых проявлениях дрожи у ребёнка его следует немедленно вывести из воды, завернуть в полотенце, а затем дать ему немного полежать на солнце; находясь в воде, даже тёплой, ребёнок должен двигаться, иначе он будет быстро замерзать.

С незапамятных времён известно, что *ходьба босиком* – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определённую последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу. Потом это срок увеличивается, ребёнок может бегать босиком и по полу, летом – по траве или песку.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть *солнечные ванны*, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных её дозах.

*Напоминаем, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедур, индивидуальной чувствительности ребёнка.*